№23 (421) ноябрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Нужен ли бабушке жених?

СТР. 17

УСТРОЙСТВО ЛАЗЕРНОЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ В КОРПУСЕ ОБЫЧНЫХ НАРУЧНЫХ ЧАСОВ

Лазерные часы «Свет жизни»

применяют при: тромбозах, атеросклерозе, реабилитации после инфаркта и инсульта, сахарном диабете, ишемической болезни сердца, аллергии, при повышенной вязкости крови, повышенном уровне холестерина.

Звоните нам бесплатно: **8 800 700 80 45**

www.marimed.ru market@marimed.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Кошмарики

ОТРАВИЛАСЬ...

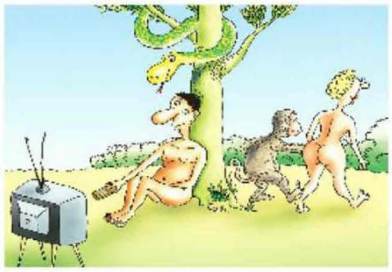
У 25-летней Натальи Н. из Башкортостана буквально за один день развился полный паралич рук и ног. С тех пор она не может двигаться. Врачи установили, что это последствия отравления токсичными веществами. Оказывается, накануне несчастная по долгу службы запечатывала почту и смачивала языком краешки конвертов. В тот день их было 250...

БАБУШКА БЫЛА СЛЕГКА ПЬЯНА...

В Германии 74-летняя женщина на инвалидной коляске решила тряхнуть стариной. Ехавшие по своим делам полицейские были шокированы, когда увидели, как старушка на коляске сначала поравнялась с ними, а затем принялась лихачить на дороге, подрезая другие машины. Стражам порядка не без труда удалось догнать буйную бабушку, но на этом погоня не прекратилась. Оставив свое транспортное средство, бабуля попыталась скрыться от блюстителей порядка на своих двоих, забыв, что она инвалид. В конце концов «гонщицу» арестовали. Медицинское освидетельствование показало — бабушка слегка пьяна. Теперь полицейские ломают голову: что им делать с нарушительницей? Ведь нельзя же запретить женщине передвигаться на инвалидной коляске.

УНИТАЗ ВДРУГ РУКНУЛ...

35-летний Никита Н. из Омской области решил воспользоваться платным туалетом на улице. Только мужчина сел на унитаз, как тот рухнул. В результате бедолага ушиб позвоночник. Слина стала так болеть, что Никите пришлось обратиться к врачам. Те назначили покалеченному унитазом человеку сложный курс лечения, на который требовались большие деньги. Никита решил взыскать с городских властей компенсацию за физический и моральный ущерб и подал в суд на городские власти, требуя выплатить ему 500 тысяч рублей.



ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ — ЧАЩЕ УМИРАЙ ОТ СМЕХА.

Полезно знать

● **При воспалении седалищного нерва** пропустите через мясорубку по 100 г хрена и картофеля, добавьте 1 ст. ложку меда и хорошо перемешайте. Смесь выложите толщиной в 1,5 см на двойной слой марли и прикрепите на больное место, предварительно смазав кожу растительным маслом. Укройтесь потеплее и полежите час на животе. Лечение продолжайте по самочувствию.

● **Отличное лекарство от кашля** — молоко с шалфеем. В 1 стакан кипящего молока всыпьте 1 ст. ложку сухой измельченной травы шалфея и варите на малом огне 3 минуты. Настаивайте 15 минут, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда и пейте в горячем виде перед сном.

● **Мучает высокое давление?** Смешайте по 1 стакану меда и простокваши, добавьте 2 чайн. ложки порошка корицы и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения 2 недели, при необходимости через 1-2 недели повторите. Для профилактики можно проводить 2-3 курса в год.

Новости

ОБНАРУЖЕНО, что обезболивающие препараты ибупрофен и парацетамол способствуют развитию глухоты у женщин (в качестве побочного эффекта эти препараты отрицательно влияют на функцию улитки внутреннего уха). А вот прием аспирина для органов слуха абсолютно безвреден.

САМЫЕ обычные обезболивающие увеличивают риск преждевременной смерти у людей, переживших инфаркты, — они приводят к образованию сгустков крови. К такому выводу пришли шведские исследователи.

УЧЕНЫЕ пришли к выводу, что быстрому выздоровлению после перенесенных сердечных заболеваний помогает свет, в том числе и от мощных осветительных приборов.

КУРИЛЬЩИКИ спят значительно меньше некурящих, и качество их сна значительно хуже — к такому выводу пришли немецкие исследователи. Возможно, так действует никотин.

В КРАСНОДАРЕ робот из Швейцарии будет учить ходить детей, страдающих ДЦП и другими неврологическими заболеваниями. Посылая сигналы центральной нервной системе, он заставляет мозг вспоминать, как нужно правильно ходить.

МНОГИЕ мужчины не любят галстуки, и правильно делают. Исследования показали, что тесные воротнички и туго завязанные галстуки ухудшают кровоснабжение мозга и нарушают работу сердца.

АРТРИТ спасает от старческого слабоумия. Исследования показали, что белок, производимый организмом людей, больных артритом, предотвращает старческое слабоумие и болезнь Альцгеймера.

АНГЛИЙСКИЕ ученые заявили, что крем с женским гормоном эстрогеном способен ускорить заживление ран и язв на ногах у диабетиков и пожилых людей.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ из США пришли к выводу, что употребление более трех чашек кофе в день увеличивает риск развития глаукомы.

■ **ОТ ГЕМОРРОЯ** 2 СТ. ЛОЖКИ СЕМЯН УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 400 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 100 МЛ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ **ОТ МИГРЕНИ** В 600 МЛ КИПЯЩЕЙ ВОДЫ ПОЛОЖИТЕ 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ АНИСА, ПОДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 5 МИНУТ И ПРИНИМАЙТЕ ПО КОФЕЙНОЙ ЧАШКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Ёшкин кот! — *Будь начеку!*

Клопы в доме

...Трехлетняя Кристина опять проснулась вся в красных волдырях. Значит, опять чем-то не тем покормили, опять пищевая аллергия. Такой диагноз уже несколько месяцев ставил врач-дерматолог.

«А НУ-КА ОТДЕРИТЕ ОБИВКУ С ДИВАНА!»

Но когда такие же зудящие пузырьки появились на теле мамы Кристины, тут теща призадумалась. Что такое клопы, она знала из жизненного опыта: помнила, как в прошлом веке железные кровати обжигали паяльной лампой, а постельное белье кипятили в выварке со щелоком — так наши предки боролись с этими тварями. «А ну-ка отдерите обивку с того дивана, который купили полгода назад!» — предложила теща зятю. Под обивкой оказались полчища клопов. Очевидно, их с новым диваном завезли в дом из магазина.

ОТ ПОЯВЛЕНИЯ КЛОПОВ НЕ ЗАСТРАХОВАН НИКТО

Они часто живут в старых домах под обоями, в домовых перекрытиях, прячутся в щелях. Соседство со строителями и рабочими, приехавшими из стран СНГ и не привыкших к чистоте, также может являться причиной появления в квартире клопов. Но откуда взяться клопам в новом доме или после только что сделанного ремонта в квартире?! Вы могли их занести с новой мебелью. К сожалению, нет гарантии, что, покупая новый матрас или диван, вы не принесете в дом этих домашних кровопивцев. Ведь на мебельных фабриках, складах и на производстве часто не соблюдаются санитарные нормы и правила.

КЛОПЫ МОГУТ ПОПАСТЬ В ДОМ С ЧЕМОДАНАМИ

Вы побывали в командировке или вернулись из туристической поездки? Значит, могли привезти с собой чужих клопов. Даже гости могут принести в ваш дом клопов на своей одежде. Попадая в благоприятную среду обитания, клопы размножаются с катастрофической скоростью. Поэтому, обнаружив первые признаки этих насекомых в жилище, сразу же принимайте меры по их уничтожению.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО В ДОМЕ ЕСТЬ КЛОПЫ?

От этих вредителей чаще всего страдают дети и женщины. Укусы клопов безболезненны, так как в их слюне содержатся обезболивающие вещества. В местах укусов, как правило, возникают лишь покраснение, раздражение и начинается зуд. Даже дерматолог не всегда может точно сказать, что стало причиной поражения кожи. Многие доктора клопов в глаза не видели, а уж предположить, что они завелись в постели у пациента, вообще нереально! Такие красные пузырьки характерны и для пищевой аллергии — вот этот диагноз и будут ставить, пока вы не догадаетесь отодрать обивку с дивана, на котором спите, и не обнаружите этих тварей.

Знаете ли вы, что...

● Александр Македонский был очень красив, но его портили две вещи: маленький рост (всего 150 см) и привычка наклонять голову влево и смотреть как бы вдаль. Современные окулисты полагают, что царь страдал редкой болезнью под названием синдром Брауна.

● Наполеон проспал битву при Ватерлоо, потому что его мучил геморрой, который лечили клизмами с обезболивающим, а он вызывал сильную сонливость.

● Ничто человеческое не было чуждо и французскому королю Людовику XVI — он имел врожденный дефект, не позволяющий ему сдерживать газы в кишечнике. Гости и придворные воспринимали публичное пуканье короля как неуважение к ним. Это сыграло свою роль в свержении монархии.

Моё любимое лекарство от варикоза — настойка конского каштана

АЙБОЛИТ

Варикозное расширение вен, тромбофлебит нельзя запускать. При первых признаках заболевания надо приступать к лечению. Почувствовали усталость в нижних конечностях? Ноги стали отекать или появилась венозная сеточка? Это первые признаки болезни. Операция — не единственный выход из сложившейся ситуации. Лучший метод — это лечение препаратами, которые разжижают кровь и «расплавляют» тромбы. К ним относятся «Веностазин», «Троксерутин», «Эскузан». Но в конском каштане тоже содержатся такие же полезные вещества. Итак, как приготовить целебное снадобье? 5 плодов конского каштана измельчают (если цвет, то 5 ст. ложек), заливают 0,5 л водки (можно самогона), настаивают в темном месте 10 дней. Пьют настойку каштана 3-4 раза в день по 30-40 капель до еды. Поскольку эта настойка снижает кровяное давление (измеряйте его регулярно), настойку можно пить реже и в меньшей дозе — 2-3 раза в день по 20 капель. При болях в ногах настойку втирают в больные места. Это мое самое любимое лекарство, я им постоянно пользуюсь: месяц пью — неделя перерыв.

P. S. Ноги лучше натирать после контрастного душа.

Антонина Васильевна Момотова, ул. Павлова, 8, кв. 36, ст. Эссентукская, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357350

Как там, у них? — *Называем адрес*

На острове сигар

Президенту Венесуэлы Уго Чавесу в прошлом году на Кубе сделали сложную операцию — вырезали раковую опухоль. Пройдя четыре курса химиотерапии, в октябре 2011 года Чавес объявил себя совершенно здоровым.

В Гаване этому мало кто удивился — в 2006 году кубинская медицина чудом воскресила лидера своей страны Фиделя Кастро. Диагноз, казалось, не оставлял ему шансов: рак кишечника у 80-летнего старика — фактически приговор. Но прошло всего лишь 5 лет после операции, и он легко передвигается без посторонней помощи.

Да, в кубинских больницах часто не хватает простыней и наволочек — пациенты приносят их из дома. Однако оборудование отличное, хорошие лекарства, а медсестры и врачи безукоризненно выполняют свои обязанности. В разработке лекарств Куба давно полагается только на свои силы: например, в кубинском Центре молекулярной иммунологии создали первую в мире вакцину, которая помогает при онкологических заболеваниях легких (даже в III и IV стадиях!), замедляя рост раковых клеток. Российские медики сильно сомневаются в эффективности новинки: они считают, что надо подождать результатов, а на Кубе таких больных уже лечат и излечивают. Жаль, что это происходит не у нас, в России — великой стране с огромными доходами от газа и нефти. А Куба — бедное государство: у нее нет ничего, кроме бананов. Средняя зарплата на Кубе — 10 долларов (!). Карточную систему отменили лишь год назад, а в деревнях жители нередко питаются котлетами из банановой кожуры. Кубинские врачи, приезжая в Россию, говорят: «Нам бы ваше финансирование!»

Но дело не только в деньгах. На Кубе есть специальная служба контролеров, которая проверяет, как ученые и врачи в больницах тратят деньги. Вакцину от рака разрабатывали 25 лет, и все это время сотрудники Центра молекулярной иммунологии писали финансовые отчеты. Мало выделить хорошие средства на медицину — нужен жесткий контроль над их правильным расходованием. А это то, чего нет в России.

На Кубе больше всего внимания уделяют лечению онкологии (проблема острова сигар — рак легких), предотвращению сердечных заболеваний и долголетию. Средняя продолжительность жизни кубинцев — 78 лет (россиян — 69 лет). Поэтому Куба — мировой лидер в разработке лекарств против рака, а количество инфарктов за 10 лет сократилось в 2 раза. На Кубе проходили лечение советские дети, пострадавшие при чернобыльской аварии: многим помогла методика по «растворению» раковых клеток. Тем не менее говорить о Кубе начинают, лишь когда там «оживляют» очередного президента.

Нищая страна сумела создать лучшую медицину в Южной Америке, не жалеет денег на здоровье своих граждан, изобретает собственные лекарства. Интересный вопрос: если это смогли сделать кубинцы (раньше учившиеся у нас), то почему этого не можем сделать мы? Но отвечать на него никто не хочет.

Цифры и факты

■ НА КУБЕ СОЗДАЛИ ПЕРВУЮ В МИРЕ ВАКЦИНУ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ (ДАЖЕ В III И IV СТАДИЯХ!), ЗАМЕДЛЯЯ РОСТ РАКОВЫХ КЛЕТОК. РАЗРАБАТЫВАЛИ ЕЕ 25 ЛЕТ.

■ КОЛИЧЕСТВО ИНФАРКТОВ НА ОСТРОВЕ БЛАГОДАРЯ МЕДИЦИНЕ ЗА 10 ЛЕТ СОКРАТИЛОСЬ В 2 РАЗА.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кому за...

Анемия в пожилом возрасте

Некоторые терапевты до сих пор считают, что так называемые старческие анемии не требуют особого внимания. И напрасно. Нехваткой железа сопровождаются онкологические заболевания.

НЕ ХВАТАЕТ ЖЕЛЕЗА ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Основная причина дефицита железа — его потеря при кровотечениях и нарушениях всасывания. У пожилых людей часто встречаются кровопотери из желудочно-кишечного тракта (при гастроэзофагеальном рефлюксе, эрозиях и язвах желудка, опухолях желудка и толстой кишки, дивертикулезе толстой кишки, геморрое); мочеполовой системы (при мочекаменной болезни, хроническом нефрите, цистите, опухолях почек, простаты, мочевого пузыря); легочные кровотечения (проявляются как кровохарканье). Железо плохо всасывается при хронических энтеритах, синдроме недостаточного всасывания, после резекции тонкой кишки, желудка. Повышена потребность в железе при интенсивном лечении витамином B_{12} и если его недостаточно в организме пожилых людей. У 40% женщин и 23% мужчин старше 60 лет анемия возникает из-за недостаточного поступления железа с пищей. За рубежом это называется синдромом чая с булочкой или пустого холодильника.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ РАННИМ СИМПТОМОМ РАКА

Онкологам нелишне знать, что изменения со стороны крови могут задолго предшествовать обнаружению рака и в течение года быть единственными признаками опухоли. Об анемии можно говорить по таким показателям крови: снижение гемоглобина ниже 140 г/л у мужчин и ниже 120 г/л у женщин; содержание эритроцитов ниже 4×10^{12}/л у мужчин и ниже $3{,}9\times10^{12}$/л у женщин, уровень гематокрита ниже 40% у мужчин и ниже 36% у женщин; цветовой показатель ниже 0,8.

АНЕМИЯ БЫВАЕТ ТЯЖЕЛАЯ И НЕ ОЧЕНЬ...

* Умеренная: содержание гемоглобина ниже 130 г/л у мужчин и ниже 120 г/л у женщин (до 90 г/л); содержание эритроцитов ниже $3{,}8\times10^{12}$/л, но не ниже 3×10^{12}/л.
* Средней тяжести: содержание гемоглобина в пределах от 70 до 90 г/л, а эритроцитов от 3×10^{12}/л до 2×10^{12}/л.
* Тяжелая: содержание гемоглобина ниже 70 г/л; содержание эритроцитов ниже 2×10^{12}/л.

У людей пожилого и старческого возраста, как правило, встречается от 4 до 8 болезней, протекающих одновременно. Причем одни и те же жалобы и симптомы могут быть при разных заболеваниях. При этом человек жалуется на боли в суставах, плохой сон, а более грозные недуги сердца и сосудов, в том числе и анемия, уходят на задний план. Между тем мышечная слабость, упадок сил, сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, трещины на коже рук и ног, в углах рта (ангулярный стоматит), глоссит (болезненность и покраснение языка), недержание мочи, извращение вкуса — это симптомы анемии, а не старости, как убеждены многие участковые терапевты. Малоизвестным симптомом анемии является постоянно повышенная температура, так называемая анемическая лихорадка.

ОТ НЕХВАТКИ ЖЕЛЕЗА СТРАДАЮТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

На фоне нехватки железа у пожилых больных утяжеляется течение ишемической болезни сердца, дисциркуляторной энцефалопатии. Стенокардия напряжения I-II степени переходит в разряд III-IV и трудно поддается лечению. Учащаются приступы аритмий.

При анемии у пожилых людей важно исключить опухоли желудка, кишечника, матки, предстательной железы. Для этого необходимо делать ЭГДС, ректороманоскопию, колоноскопию, УЗИ. Труднее поставить правильный диагноз при кровопотере на почве грыжи пищеводного отверстия диафрагмы и при эзофагите. Среди врачей еще бытует мнение, что развитию анемии может способствовать атрофический гастрит. На самом деле атрофический гастрит развивается в результате анемии.

Уточнять диагноз надо, если нарушается чувствительность с легкими болевыми ощущениями в виде покалывания иголками, ползанья мурашек, чувства «ватных ног», а также при атрофических изменениях слизистой оболочки желудка и нарушении аппетита вплоть до анорексии (отказа от еды) и вследствие этого — потери веса.

У пожилых людей анемия связана с хроническими заболеваниями, например ревматоидным артритом, хронической почечной недостаточностью. Но самая частая причина — кровопотери из желудочно-кишечного тракта.

ОДНА ДИЕТА ТУТ НЕ ПОМОЖЕТ

При анемии врач назначает препараты железа и диету. Но поскольку железо из пищи всасывается в 20 раз хуже, чем из лекарств, невозможно справиться с анемией при помощи одной диеты, состоящей из богатых железом продуктов, прежде всего мясных. Неправильно употреблять в пищу сырую печень или сухую гречневую крупу. Железо не разрушается при термической обработке, а приготовленная на плите пища лучше усваивается. Морковный, свекольный и гранатовый соки не содержат железа, поэтому нет смысла их пить.

Чтобы нормализовать уровень гемоглобина, придется принимать препараты железа в течение 3-6 месяцев. Питание пожилых больных при анемии должно быть разнообразным и полноценным. Правда, из пищи может всосаться не более 2,5 мг железа в сутки, а из лечебных препаратов — в 15-20 раз больше.

КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИНИМАТЬ

Пожилым людям врачи чаще всего назначают двухвалентное железо в суточной дозе от 100 до 300 мг — оно лучше усваивается в кишечнике. Принимать большие дозы нет смысла — больше железа все равно не всосется, а побочных эффектов будет больше. Каких именно? Чаще у пожилых людей бывают диарея и запоры. Причем проявляются они в течение часа после приема лекарства и могут протекать как в легкой (тошнота, дискомфорт в животе), так и в тяжелой форме (боль в животе, рвота). Неприятно появление металлического привкуса во рту в первые дни лечения и потемнение зубной эмали и десен.

С. М. Панова,
терапевт-геронтолог,
врач высшей категории

Проверено на себе

Синдром Зудека — серьёзное осложнение после перелома

АБОЛИТ

Врач, сняв гипс после перелома лучевой кости, осмотрел мою руку и поставил диагноз синдром Зудека, предупредив, что это очень серьезное осложнение. После того как сняли гипс, рука выглядела удручающе — была синяя и холодная, кисть не сжималась, пальцы не шевелились, все движения кисти сопровождались болью. Совет для тех, кому ставят такой же диагноз. Сначала сходите на прием к нескольким врачам (минимум двум), а потом уже верьте поставленному диагнозу, если все врачи его подтвердят. Я стал разрабатывать руку. Многое давалось с болью. Переломанная рука отвыкла трудиться, поэтому приходилось ее постепенно приучать к движению. Упражнения придумал сам: сгибал пальцы, саму кисть, двигал ею в разные стороны. Через неделю моя рука чувствовала себя во много раз лучше. Вообще, лечением синдрома Зудека должен заниматься невролог, но я обратился к травматологу, который сказал, что у меня с рукой все нормально. Моя история закончилась хорошо, но на самом деле синдром Зудека — очень неприятная вещь.

Андрей, Рязань

Зуд стал стихать от корвалола

АБОЛИТ

Тридцать пять лет назад у меня стала чесаться спина: кожа чистая, никаких пятен, но зуд не проходил. Думала, что от пота. Вымылась, оделась во все чистое, но зуд не проходил, а, наоборот, набирал силу. Начинала чесаться — еще хуже, особенно по ночам. И что удивительно: расчесы не болели, а зуд усиливался. Пришлось идти к врачу. После осмотра он сказал, что надо сдать анализы. Но до них еще надо было дожить! Пришла домой, думаю: что делать? И тут мой взгляд упал на пузырек с корвалолом. Решила — хуже не будет. Выпила. Примерно через час чувствую, что зуд стал утихать. Вечером выпила еще — ночь прошла спокойно. Утром следующего дня выпила еще — и все! Зуда больше не было, и в больницу не ходила. Спасибо корвалолу!

Юлия Филипповна, Россошь, Воронежская обл.

Предлагаю рецепт мази от ран

АБОЛИТ

Потребуются пачка индийского (лучше байхового) чая и 3-4 порошка стрептоцида (если купили упаковку таблеток, то разотрите их в порошок). Из всей пачки заварите крепкий чай, процедите, залейте заваркой стрептоцидный порошок — должна получиться мазь средней густоты. Она залечивает раны, ссадины, травмы. Такую мазь делаю периодически. Мы пользуемся ею на даче — там хватает непредвиденных ситуаций.

Татьяна Кудрявцева, Тверская обл.

Не пьём, а лечимся!

* От простуды. В 2 бутылки свежего пива добавьте щепотку корицы, 3-4 гвоздики (пряность) и немного лимонных корок. Разотрите до пены 3 яичных желтка с 4 ст. ложками сахара. Влейте в эту массу горячее пиво с пряностями и, помешивая, поставьте на огонь. Варите до загустения, но не кипятите. Пейте лекарство по 1-1,5 стакана, и от простуды за день не останется и следа.
* При шуме в ушах. 10 г орешков кардамона залейте 1 стаканом темного пива, доведите до кипения и подержите на слабом огне 5 минут. Остудите, добавьте 1 чайн. ложку меда и выпейте.
* При сильной и мучительной мигрени. В 1 стакан светлого пива положите несколько штук пряной гвоздики, доведите до кипения. Остудите и выпейте, после чего примите контрастный душ.
* Мазь от застарелых язв. Смешайте теплое пиво с молотым просеянным ячменным солодом до консистенции густого теста. Смесь намажьте на хлопчатобумажную салфетку, сверху распределите 1 чайн. ложку сухих дрожжей и приложите к язве. Припарки меняйте 2-3 раза в сутки. Курс лечения — 3-4 дня.

Сам себе доктор

Стоп, простуда!

* Лимон разрежьте на дольки вместе с кожурой, залейте 2 ст. ложками растопленного меда и заправьте подогретым отваром зверобоя (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка). Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая теплой кипяченой водой.
* Возьмите по щепотке мускатного ореха, гвоздики, корицы, перца, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 1 час, добавьте 1 ст. ложку меда и 100 г водки. Выпейте смесь за полчаса до сна. Это лекарство можно давать детям, только готовить его надо без водки.
* Смешайте равное количество соков чеснока, моркови и подсолнечное масло и на ночь закапывайте в нос.
* Малиновый или вишневый прутик разрежьте на мелкие кусочки, положите в пол-литровую банку, залейте 1 стаканом кипятка, закройте крышкой, укутайте, настаивайте 30 минут, процедите. В настой добавьте 2 раздавленные дольки чеснока, сок одного лимона и 1 чайн. ложку меда. Смесь принимайте 1 раз в день на ночь в течение 3 дней.
* Добавьте в свежий чай 2 ст. ложки малины или малинового варенья, 2 ст. ложки водки, перемешайте и выпейте на ночь, после чего потеплее укутайтесь.

Урчит в животе...

*** Пора перекусить.** Самая частая и простая причина — голод. Так желудок напоминает, что пора поесть. Независимо от того, есть в нем пища или нет, каждые 1-2 часа мышцы желудка сокращаются. Если он пустой, то желудочный сок, желудочные газы и воздух, который мы постоянно понемногу заглатываем, перемещаются в его полости, что и вызывает урчание.

*** Лучше не переедать.** Переедание или слишком тяжелая пища тоже могут заставить желудок взбунтоваться, особенно если до этого вы долго ничего не ели. Старайтесь есть чаще, но понемногу. Не увлекайтесь жирной пищей.

*** Странно, но факт.** Иногда урчание возникает при смене положения. Например, пока вы лежите, все тихо, но стоит встать...

*** Наглотались воздуха.** Урчание в желудке после еды может быть от заглатывания воздуха во время приема пищи. За столом старайтесь меньше разговаривать и тщательно пережевывайте пищу. Это уменьшит объем заглатываемого воздуха.

*** Меньше нервничайте.** В желудке нередко урчит от сильного волнения, например, перед важной встречей. В этом случае помогают легкие успокоительные средства — валерьянка или пустырник.

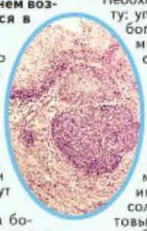
*** Продукты-провокаторы.** Некоторые продукты вызывают повышенное газообразование и провоцируют урчание в желудке. Это груши, яблоки, персики, виноград, капуста, картофель, лук, тыква, сыр, бобовые, орехи, мороженое, сладкие газированные напитки. Проследите, какие именно продукты вызывают у вас такую реакцию, и старайтесь реже их употреблять.

Причиной неприятных звуков в желудке могут быть некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта: дисбактериоз, гастрит, колит и другие. Если вы пересмотрели свой рацион и режим питания, а желудок по-прежнему продолжает бунтовать, стоит обратиться к гастроэнтерологу. Врач проведет обследование и при необходимости назначит лечение.

Ещё та проблема

Ихтиоз: рыбья чешуя

Заболевание появляется обычно в раннем детстве, чаще на третьем месяце жизни, иногда позже — в 2-3-летнем возрасте, и продолжается в течение всей жизни.



При ихтиозе постоянно образуются чешуйки на коже. От этого она становится сморщенной, сухой и кажется серой, грязной, но не покрасневшей. Волосы и ногти обычно не поражаются, иногда становятся сухими волосы; ногти тоже могут быть сухими и ломкими.

Самая легкая форма болезни носит название **ксеродермии**. Кожа при этом чрезмерно сухая, покрытая мелкими отрубевидными чешуйками и как бы потрескавшаяся.

При **истинном ихтиозе** на сухой коже появляются тонкие белые, блестящие чешуйки величиной с чечевичное зерно и больше. Иногда шелушение настолько сильное, что кожа напоминает кожу ящерицы, становится коричневой и иногда черно-зеленой по цвету. Волосы в тяжелых случаях становятся такими ломкими, что легко выпадают. Болезнь протекает хронически, у некоторых больных симптомы ослабевают в теплое время года и снова усиливаются зимой.

Заболевание является семейным, наследственным. Редко ихтиоз бывает врожденным.

Как лечиться

* Больным ихтиозом назначают витамин А по 10-12 капель во время еды 2 раза в день и аскорбиновую кислоту — по 0,2 г 3 раза в день.

* Необходимо соблюдать диету: употреблять продукты, богатые жирами и витаминами, ограничить соль.

* В холодное время года рекомендуется носить теплую одежду, которая не раздражает кожу.

* Больным ихтиозом больше подходит мягкий, теплый климат, им полезно лечение солнцем и ультрафиолетовыми лучами, поэтому при необходимости надо сменить место жительства.

* Помогают общие ванны с мылом или с добавлением соды и соли; можно использовать крахмал. После ванн кожу смазывают смягчающей 2-5%-ной салициловой мазью, в которую добавляют витамин А или масло облепихи. В качестве основы для мази можно использовать растительное масло или свиное сало.

И. М. Джегутанов, врач-дерматолог

Полезно знать

● Нарушено мозговое кровообращение? До февраля наберите в лесу опавших сосновых зеленых шишек. 10-12 шишек промойте в проточной воде, залейте 0,5 л водки или 70%-ного спирта, настаивайте 12 дней в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 1 раз в день, разведя в стакане чая. Курс лечения — неделя, через месяц повторите.

● Рана плохо затягивается? Смешайте в равных частях свиной жир, пчелиный воск и еловую смолу. Поварите смесь на медленном огне в эмалированной посуде 5-10 минут, постоянно помешивая. Полученную мазь в горячем виде переложите в баночку и остудите. Смазывайте больное место 2-3 раза в сутки.

● Увеличена щитовидная железа? 3 ст. ложки шишек хмеля с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипящего молока. 2 стакана выпейте в течение дня, а третий с травой используйте на ночь для компресса на щитовидную железу.

Рецепты народной медицины

ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА ОТ ГЛИСТОВ

Эта настойка обладает очень сильным противомикробным действием. 3 небольшие головки чеснока вместе с шелухой нарежьте на кусочки, залейте 0,5 л водки и добавьте 1 ст. ложку касторового масла. Все перемешайте и настаивайте 5 дней в темном прохладном месте. Храните готовую настойку в холодильнике. Принимайте на ночь по 1 чайн. ложке, разведенной в 1/4 стакана воды.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ

Разотрите 3 сырых куриных желтка с 2-3 ст. ложками сахара. Помешивая, влейте эту смесь в 1 л горячего пива, нагретого на водяной бане. Добавьте по щепотке молотой корицы и свежей лимонной цедры, 3-4 бутона гвоздики. В эмалированной посуде на маленьком огне варите до загустения (не кипятите!). Пейте по 1,5 ст. ложки несколько раз в день за час до еды, пока не пройдут симптомы простуды.

МЯТНОЕ МАСЛО ОТ СУХОГО КАШЛЯ

Цветущую перечную мяту мелко порежьте, наполните поллитровую банку, пересыпьте в кастрюлю, налейте 1 л растительного масла без запаха и варите на водяной бане на слабом огне 20 минут. Остудите, процедите, отожмите жмых через марлю и храните в темной бутылке с плотной пробкой в холодильнике. Пейте по 1 чайн. ложке при сильном сухом кашле для отхождения мокроты. Мятным маслом можно заправлять овощные салаты.

ЕСЛИ В УШАХ ЗУД — ЭТО ГРИБОК

* Можно протирать ухо ваткой, смоченной в нитрофунгиноле.

* Купите в аптеке прополисную настойку, смочите в ней ушную палочку и протирайте внутри уха.

* Купите спиртовые растворы салициловой кислоты и левомицетина и борную кислоту на спирту. Из каждого флаконичка отлейте равное количество жидкости (1:1:1), можно по столовой ложке, взболтайте смесь. Намотайте ватку на спичку, смочите в смеси и протирайте внутри уха. Очень помогает.

Прикинь на себя — *Есть такая болезнь*

Гидронефроз почки

■ ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ ЛЕЧИТ ВОСПАЛЕНИЕ В ПОЧЕЧНЫХ ЛОХАНКАХ.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО СПИТ НА ЛЕВОМ БОКУ, КАМНИ ЧАЩЕ ВОЗНИКАЮТ В ЛЕВОЙ ПОЧКЕ, И НАОБОРОТ.

■ ОКОЛО 3% ВСЕХ СЛУЧАЕВ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ — ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ПОЧЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ ИЛИ НЕФРИТОВ.

ГИДРОНЕФРОЗ — ЭТО РАСШИРЕНИЕ ПОЧЕЧНОЙ ЛОХАНКИ, ПРИ КОТОРОМ ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ ВНУТРИ ПОЧКИ ИЛИ НАРУШАЕТСЯ ОТТОК МОЧИ.

Со временем гидронефроз почки может привести к почечной недостаточности. Гидронефроз бывает врожденный — он связан с аномалиями строения почек, мочеточников и лоханки. Чаще всего выявляют у детей. Причинами врожденного гидронефроза становятся болезни матери во время беременности, инфекции и лекарственные препараты. Гидронефроз приобретенный возникает как осложнение после перенесенных заболеваний мочеполовой системы: воспалений, травм, опухолей, а также в связи с образованием песка и камней. В зависимости от того, как сильно поражена почка, выделяют степени гидронефроза:

*** 1 степень** — проявляется расширением почечной лоханки, функция почек нарушается незначительно;

*** 2 степень** — почка увеличивается, стенки истончаются, а лоханка расширяется. Работа почки ухудшается на 40%;

*** 3 степень** — почка увеличивается почти в 2 раза. Резко снижается отток мочи из лоханки, и работа почки затрудняется на 80%.

Часто гидронефроз возникает при наличии анатомических изменений в почке, что нарушает отток мочи.

Гидронефроз почки проявляет себя впервые после инфекции, травмы. Основной признак гидронефроза — тупая, ноющая или сильная боль в пояснице как при почечной колике. Часто повышается давление, возникает тошнота и уменьшается при этом количество выделяемой мочи до и во время приступа. Но главным симптомом служит появление крови в моче.

Как лечить гидронефроз?

При выявлении камней их дробят, врожденные аномалии при гидронефрозе у детей устраняют с помощью пластической операции. Если болезнь не нарушает работы почек и не отражается на самочувствии человека, то гидронефроз почек просто контролируется рентгенологическими методами. Если болезнь осложняется инфекцией и развивается пиелонефрит, то необходим прием антибиотиков.

Как питаться при гидронефрозе

Обязательно нужны белки, так как они содержат незаменимые аминокислоты. Из диеты стоит исключить мясо и рыбу. Упор делают на овощи и фрукты, допустимы блюда из яиц. Нужно выпивать до 2 литров воды в день и ограничить потребление соли.

Если состояние почки ухудшается, то проводится хирургическое лечение гидронефроза. Обычно этому предшествует дренирование почки.

Ситуация — *На приёме у онколога*

Обнаружили кисту лёгких

У сына обнаружили кисту легких. Ему уже делали облучение, но я боюсь, что киста может переродиться в злокачественную опухоль. Как появляются кисты и нужно ли их оперировать? Передаются ли они по наследству?

И. Н. Жданова, Кировская обл.

Кисты легких — это воздушные или заполненные жидкостью полости. Они могут быть полностью замкнутыми или иметь сообщение с бронхиальным деревом (системой бронхов, по которой воздух из трахеи попадает в легкие). Различают врожденные и приобретенные кисты, а также одиночные и множественные.

Врожденные кисты возникают еще во внутриутробном периоде и обычно выявляются в раннем возрасте.

Приобретенные кисты представляют собой воздушные тонкостенные полости. Они появляются из-за нарушения нормального развития бронхов.

Одиночные (неосложненные) кисты часто не проявляются никакими симптомами. Лишь при больших кистах человек жалуется на боль в груди, кашель, иногда одышку, нарушения дыхания во время приема пищи.

Болезнь дает себя знать при разрыве кисты (появляется резкая одышка, общее состояние ухудшается), при ее инфицировании (воспалении), а также при нарушении проходимости бронха. В результате киста быстро увеличивается, становится напряженной, ткань легко сдавливается, нарушаются дыхание и сердечная деятельность. В этом случае необходима срочная медицинская помощь.

При инфекционных осложнениях у человека повышается температура тела, появляются боль в груди, кашель с мокротой, нередко кровохарканье. При поликистозе образуются мелкие воздушные множественные кисты, по виду напоминающие пчелиные соты. Операцию назначают при одиночных кистах или при развитии опасных осложнений.

По наследству кисты легких не передаются, если только они не появляются в результате какого-нибудь наследственного заболевания. Кисты, которые развиваются при воспалении, редко перерождаются в злокачественные. А вот вероятность такого перерождения при врожденных кистах увеличивается.

Б. Р. Парамонов, онколог, врач I категории

Намотай на ус

УПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5 СТАКАНА КЛЮКВЕННОГО СОКА В ДЕНЬ ВДВОЕ СНИЖАЕТ РИСК ИНФЕКЦИИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ. ПИТЬ СОК НАДО ЧЕРЕЗ КОКТЕЙЛЬНУЮ ТРУБОЧКУ, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.

Рябиновая настойка от частых запоров

Проблемы с кишечником, мучают частые запоры? Поможет при этом рябиновая настойка. Соберите зрелые ягоды красной рябины и тщательно промойте. В банку насыпьте слой ягод, слой сахара, снова ягоды, сахар — и так чередуйте слои доверху. Завяжите горлышко банки марлей и поставьте на солнце. Сахар должен раствориться — получится сироп. После этого поставьте банку в темное место на 3 недели. Помните: сахар не должен забродить. Сироп процедите, ягоды отожмите, на 0,5 л процеженного сиропа добавьте 25 г спирта или водки. Принимайте по 1 ст. ложке настойки утром натощак. Настойка мягко и быстро очищает. После того как стул наладится, можно сделать перерыв. Через неделю-другую курс повторите.

Н. С. Степанова, Мурманская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у нарколога

НЕ ПЕЙ! Козлёночком станешь!

ДЛЯ ПЬЮЩИХ В МЕРУ, СИЛЬНО ПЬЮЩИХ И УЖЕ СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛИЗМОМ.

Алкоголизм — это хроническое заболевание, а пьянство — дурная привычка, часть образа жизни.

Алкоголик полностью зависит от спиртного: он пьет, когда хочет и когда не хочет. А пьяница может пить, а может и не пить. Кстати, пьянство надо отличать от выпивки. Выпивают чаще всего в компании. Это скорее душевное состояние, чем желание напиться. А для пьяницы неважно, с кем пить, когда и где. Для него хороша любая компания. Еще вчера вы были умеренно выпивающим, но очень быстро, незаметно для себя, станете систематически, а потом и привычно пьющим. Предвестник алкоголизма — если после перепоя вы не испытываете отвращения к спиртному, а возникающий рвотный синдром снимаете повторной выпивкой. Словом, если после вчерашней пьянки у вас появляется желание поправить здоровье, это говорит о том, что вы алкоголик. Пьяницы (не алкоголики) опохмеляться не могут — им от этого плохо. Но главный симптом развившегося алкоголизма — непреодолимая тяга к спиртному. Алкоголь становится навязчивой идеей. Кроме того, все алкоголики убеждены, что они в любой момент могут отступиться от выпивки. Этим они обманывают не только окружающих, но и себя. Да, какое-то время они держатся, но всегда срываются.

— Как уловить тот момент, когда человек становится алкоголиком?

— Алкоголизм бывает доброкачественным и злокачественным — как опухоли. При доброкачественном течении болезни вы можете всю жизнь умеренно выпивать, не теряя работы, не меняясь внешне и не деградируя психически. Такие алкоголики, как правило, трудолюбивые и честолюбивые люди. Выпивка для них не единственная цель жизни. Злоупотреблять спиртным при доброкачественном алкоголизме начинают, уже будучи взрослыми — после 25 лет. А вот для злокачественного алкоголизма характерно, что человек начинает выпивать в подростковом возрасте. Усиление влечения к спиртному при злокачественном алкоголизме так стремительно, что уловить его начало не удается. Болезнь развивается в период от 1-2 месяцев до 1-2 лет. Способность контролировать меру выпивки человек утрачивает очень быстро. Доброкачественный же алкоголизм, в отличие от злокачественного, формируется медленно — 5-10 и более лет. И доза, при которой больной теряет контроль над выпитым, выше — 500-600 г крепких спиртных напитков. Передозировок при этом не случается, а потому и рвотного рефлекса не возникает. Легкие провалы в памяти на фоне опьянения возникают у этих больных только на 8-12-м году злоупотребления спиртным, а полные провалы — лишь на 15-25-м году, тогда как при злокачественном алкоголизме — на 2-3-м и 5-8-м годах.

— Можно ли избавиться от пристрастия к спиртному, не отказываясь от него полностью?

— Научиться этому при желании можно, но... только при доброкачественном алкоголизме и только после полного воздержания от спиртного. Кому-то достаточно не пить спиртное 1-2 месяца, а кому-то и года мало. Но если у вас злокачественный алкоголизм и вы завяжете, вам уже никогда нельзя будет выпивать. Ни грамма! Если себе это позволите, даже в меру, вам станет еще хуже, чем было до лечения.

Итак, вы осознали, что страдаете алкоголизмом, и хотите от него избавиться? Попытайтесь, авось получится. Только не откладывайте в долгий ящик, не устраивайте отходную, чтобы завтра начать новую жизнь. И главное — такое решение должно быть принято именно вами.

— Что посоветовать людям, страдающим доброкачественным алкоголизмом?

— Только они в состоянии сами что-то решать, действовать и нести за себя ответственность. При злокачественном алкоголизме без помощи врача-нарколога не обойтись.

— Как облегчить состояние после пьянства?

— В вашей аптечке должен быть «Резерпин». Этим препаратом обычно лечат гипертонию. А вот о его способности снимать похмелье и тягу к алкоголю даже не все наркологи знают. Принимают «Резерпин» по 2 таблетки 3 раза в день, пока не исчезнет похмелье, а потом по 1 таблетке 3 раза в день в течение месяца. Ни в коем случае не превышайте дозировку, иначе может резко упасть артериальное давление, это очень опасно. Во время лечения этим препаратом желательно регулярно измерять его.

*** При усиленном сердцебиении,** часто возникающем во время похмелья, принимайте «Обседан» — по 1 таблетке 3 раза в день в течение первых трех дней. Нет «Обседана» — годится валокордин или корвалол (но он слабее валокордина) — по 40 капель каждые 3-4 часа.

*** После выпивки** всегда полезно принимать аспирин — по 2 таблетки на ночь. Он снимает головную боль, очищает организм от токсинов, улучшает самочувствие. Аспирин запивайте большим количеством воды.

*** Если при похмелье всегда болит голова,** а утром нужно на работу, заранее запаситесь ампулами с глюкозой (по 20 мл), анальгином (по 2 мл) и кофеином (по 1 мл). Вылейте в чашку по 1 ампуле каждого из этих средств и примите, запив большим количеством жидкости. В голове быстро прояснится, боль пройдет. А вот кофеин вызывает сердцебиение, поэтому дополнительно примите валокордин или «Обседан».

*** В состоянии похмелья** рекомендуется еще «Ноотропил» или пирацетам — по 2 капсулы 3-4 раза в день. В течение 1-2 месяцев продолжайте принимать любой из них в дозировке, указанной в инструкции. Сделайте перерыв на 1 месяц и снова повторите курс. Это восстановит функции центральной нервной системы, улучшит память, повысит работоспособность при умственных нагрузках.

При похмелье пейте как можно больше жидкости, даже если не хотите пить. Но откажитесь от газированных напитков — они вызывают рвоту.

— Как окончательно избавиться от алкоголизма?

— Вам поможет цианамид. Это его международное название, а торговое — «Колме», выпускают его в каплях. Он вызывает отвращение к спиртному, повышает к нему чувствительность. Если во время лечения цианамидом выпить хотя бы немного спиртного, то станет плохо — возникнут тошнота, рвота, усилится сердцебиение... Лечиться цианамидом при острой сердечной недостаточности и обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки нельзя.

Противопоказан этот препарат кормящим и беременным женщинам. Осторожно надо его принимать после 60 лет. Лучше всего, конечно, лечиться цианамидом под наблюдением врача-нарколога. Но если такой возможности нет, можете использовать лекарство и самостоятельно. Внимательно изучите инструкцию и неукоснительно ее выполняйте. Воздерживайтесь при этом от выпивки и приема спиртосодержащих лекарств. Давать цианамид больному алкоголизмом без его ведома опасно: он может выпить большую дозу спиртного, что приводит нередко к плачевным последствиям.

— Что лучше пить с похмелья: чай или кофе?

— Любая горячая жидкость вызывает вторую волну опьянения, поэтому лучше пить теплые напитки с большим количеством сахара — это способствует удалению токсинов из организма, ускоряет обмен веществ и улучшает питание нервных клеток. Вообще при похмелье жидкости пейте как можно больше, даже если не хотите пить. Но откажитесь от газированных напитков — они вызывают рвоту. И ни в коем случае не пейте ни фанту, ни пепси, ни колу — они нанесут вред вашей и без того измученной печени. Не советуем принимать и мочегонные средства. Они выводят из организма калий, который необходим для сердечной мышцы. Если же хотите избавиться от отеков на лице, одновременно с мочегонным принимайте оротат калия или «Панангин».

— А если кусок в горло не лезет после пьянки?

— Обязательно ешьте, хотя бы через силу, понемногу, 4-5 раз в день. Пища должна быть легкоусвояемой, желательно кислой, а вообще ешьте то, что нравится. Во время еды принимайте по таблетке «Фестала» (или «Панзинорма», «Энзистала», «Тагестала» и других ферментных препаратов), а также «Аллохол», «Холензим» и другие желчегонные препараты. При сильной тошноте примите любой препарат, содержащий белладонну, например, «Аэрон» или желудочные таблетки. Чтобы промыть желудок, выпейте большое количество теплой воды до ощущения переполнения, после чего примените дедовский прием — два пальца в рот. И опять пейте, и опять два пальца. И так, пока тошнота не пройдет. После этого проглотите несколько таблеток активированного угля. Кроме того, больным алкоголизмом обязательно нужно принимать поливитамины, аскорбиновую кислоту, больше есть овощей и фруктов. В состоянии похмелья ни в коем случае не курите, даже если вы заядлый курильщик.

Ни в коем случае не пейте ни фанту, ни колу — они нанесут вред вашей и без того измученной печени.

— Как выйти из запоя?

— Без помощи близких людей не обойдетесь. Лучше всего вызвать на дом квалифицированного нарколога. Если такой возможности нет, то на другой день после выпивки постепенно снижайте дозы спиртного. Резкий обрыв запоя чреват осложнениями.

Первое правило выхода из запоя: каждая доза алкоголя должна быть такой, чтобы снять самые тяжелые проявления похмелья — психические и сердечно-сосудистые нарушения. После нее вам должно быть не хорошо, а более-менее нормально. Если же доза вызовет легкое опьянение, то запоя вы не прервете.

Второе правило: общее количество выпитого спиртного в день должно быть примерно вдвое меньше выпитого накануне. Но ни в коем случае не принимайте первую дозу утром, когда вас трясет. Выпить ее можно не раньше 10-11 часов утра. Чем дольше продержитесь без спиртного, тем лучше. Промежутки между приемами — не менее 4 часов. То есть, если вы примете первую дозу в 10 утра, затем сделайте это в 14, 18 и 22 часа. Крепкие спиртные напитки лучше не использовать, предпочтительнее пиво — 2 банки на прием. Часа 2-3 после этого вы будете чувствовать себя прилично, потом появится тяга выпить. Потерпите. Принимайте дозу как лекарство, строго по часам. После того как выпьете последнюю, сразу ложитесь спать. И на следующий день никаких спиртных напитков! Только лекарства, о которых говорилось выше.

— Что еще можно посоветовать?

— Займитесь делом! Это самый ответственный период. Сейчас важно, чтобы ничто не поколебало вашего решения бросить пить. Периодически будет появляться желание выпить. Держитесь! Зрелый человек в состоянии преодолеть тягу к алкоголю.

* В период воздержания повышается аппетит. Ешьте больше и чаще, не бойтесь растолстеть. Когда обмен веществ придет в норму, нормализуется и вес. Только жирной пищей не увлекайтесь — печень и так долго работала с перегрузкой. Не позволяйте себе быть голодным: у голодного человека усиливается тяга к алкоголю.

* Избегайте стрессов, ссор, конфликтов — они могут спровоцировать выпивку. Некоторое время вы будете испытывать раздражение, недовольство окружающими — это следствие подавляемого влечения к алкоголю. Так бывает со всеми, но это преодолимо. Не срывайте свое раздражение на близких людях, оцените их терпение. Перестав пить, не позволяйте себе капризов, главное для вас — оптимистичный настрой.

* Избегайте общения с бывшими собутыльниками. Хорошо бы на время куда-то уехать, но не заводите новых приятелей.

* Когда перестанете пить, у вас появится много свободного времени. Займитесь полезными делами, чтобы отвлечься от мыслей о выпивке.

О. М. Сапрунов, врач-нарколог

Думай, думай

У 90% японцев и китайцев опьянение возникает даже при очень малых дозах алкоголя и сопровождается резким покраснением кожи, подъемом кровяного давления, нарушением сердечного ритма. Среди европейцев похожие последствия от приема такой дозы наступают лишь у 5-8% людей, среди русских этим отличается всего около 2-4%. Большинство русских такую дозу и за дозу-то не считают. Смертельной дозой для россиянина, который весит около 70 кг, часто становится 1 л водки.

Проверено на себе

После тех грибочков мы с сестрой проснулись от адской боли в животе — и пулей в туалет!

В молодости судьба меня свела с одной пенсионеркой-медиком. Однажды я чем-то отравилась, то и дело бегала в туалет. Она посоветовала утром натощак выпить 1 ст. ложку касторового масла, запив его 1/2 стакана теплой кипяченой воды, и сказала, что масло смажет слизистую и выведет токсины. А минут через 10 надо съесть 2 сваренных вкрутую яйца, кусочек черствого хлеба и запить 1 стаканом свежезаваренного чая — сразу появится необходимость сходить в туалет — выйдет все! Причем стул будет необычного цвета. Следующий поход в туалет случится только через сутки, то есть масло выведет всю гадость и закрепит кишечник. На обед нужно съесть рисовую кашу-размазню, сваренную на воде, а вечером вареную картошку, можно с кефиром. Я сделала все так, как советовала моя знакомая, и пошла на поправку.

Прошло время. Моей дочери было 2 месяца. Мы поехали в деревню. У дочки вдруг разболелся животик. Я не успевала менять ей пеленки. В стуле уже появилась кровь, больница далеко, на улице дождь, грязь. По молодости я не понимала всей опасности ситуации, а мама вышла во двор и начала плакать. Тогда и я поняла, что дело плохо. От безысходности капнула в ротик малышке капельку касторового масла. И представьте — понос прекратился! С тех пор касторовое масло у меня всегда в аптечке. Если куда-то еду, обязательно беру его с собой. Как-то поехали к маме летом. Собрали ведро маслят, нажарили с маслом, сметаной и молодой картошкой. Вкуснотища! К утру мы с сестрой проснулись от адской боли в животе и обе — пулей в туалет, благо их было два. Я сразу вспомнила о касторовом масле, дала сестре выпить 1 ст. ложку и сама выпила. Стул нормализовался.

Недавно у меня опять расстроился желудок — грешу на салат из свежей капусты. Решила: если касторовое масло не поможет, вызову врача. Я опять полечилась так, как описывала выше. Правда, на этот раз на второй день утром пришлось опять выпить 1 ст. ложку касторового масла. Потом сварила кисель, ела сухарики, соблюдала диету — и стул пришел в норму. Будьте здоровы!

А. М. Ульянова, Знаменск, Астраханская обл.

■ ПРИ БОЛЯХ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ ПРИ ЦИСТИТЕ СМОЧИТЕ ПОЛОТЕНЦЕ В ГОРЯЧЕМ МОЛОКЕ И ПОЛОЖИТЕ НА НИЗ ЖИВОТА. СВЕРХУ ПРИКРОЙТЕ ПОЛИЭТИЛЕНОВОЙ ПЛЕНКОЙ, УКУТАЙТЕСЬ ТЕПЛО И ПОЛЕЖИТЕ ЧАСОК.

■ ОТ ПОДАГРЫ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ БРУСНИКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ РАССТРОЙСТВАХ 2 СТ. ЛОЖКИ СМЕСИ ЛИСТЬЕВ И ЯГОД КЛЮКВЫ ЗАВАРИТЕ 2 СТАКАНАМИ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ. ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

«Весной, когда овцы выйдут на пастбище, зарежьте одну и попарьте девочку в требухе»

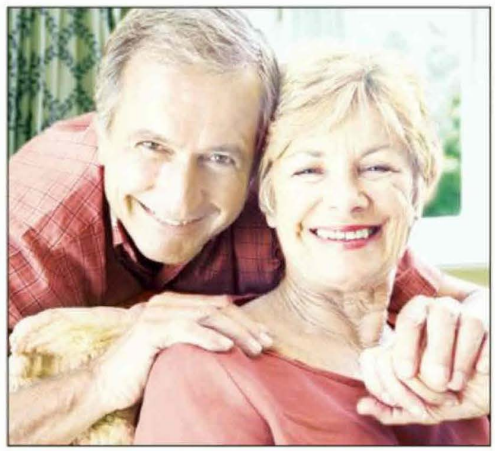
Эту историю рассказал мой дядя, который нянчил меня в детстве. В семье я была единственным ребенком. Так как не было своего угла, мои родители жили у моего дедушки на кошаре (он тогда был чабаном, и у него было своих девять детей). Еще с нами жила дедушкина мама — моя прабабушка. Жили в тесноте, но дружно и весело. Электричества не было, вместо него — фонарь и керосиновая лампа, а хату отапливали кизяками. Я росла очень болезненной. В три года не то чтобы ходить, даже стоять не могла. Меня кормили с ложки. Мои дяди (один — мой ровесник) по утрам, даже зимой, выходили на улицу босиком. А меня, чтобы не застудить, взрослые держали на печке, но все равно я часто болела. Мама по нескольку месяцев лежала со мной в больнице, возили меня по бабкам. Дедушка у нас был очень хороший: воевал в Гражданскую, Финскую, Великую Отечественную, а потом до конца жизни был чабаном, прожил 105 лет. Так вот, не без его участия исколесили мы с мамой на быках чуть ли не весь Ставропольский край — все безрезультатно.

Однажды приходит бабушка Фекла и говорит: «В Султане есть хорошая бабка, поезжайте туда». За старшего в то время у нас остался дядя Петя (тогда ему было 13 лет), а старшие дедушкины дети и сам дедушка были на фронте. Встали мы в три часа ночи, дядя Петя запряг быков, и поехали с мамой полем, по бездорожью. Стояла глубокая осень, мела поземка. К целительнице мы постучали поздно ночью. Она впустила нас в дом, обогрела, посмотрела на меня и говорит: «Жалкая ты моя, ничем не могу тебе помочь. А вот весной, как только зацветут цветы, а овцы выйдут на пастбище, зарежьте овцу и попарьте девочку (если она доживет до весны) в требухе». Вернулись мы на кошару. Дядя Петя не стал дожидаться весны, утром зарезал овцу, посадил меня в требуху и парил, пока она не остыла (парить нужно и голову — у меня только лицо было открыто). Спустя время здоровье мое стало улучшаться, сняли меня с печки и перестали кормить с ложки. А весной меня еще раз попарили в требухе, и я окрепла. В семь лет, как и все дети, пошла в школу (за 8 км ходила и в жару, и в непогоду). Я с дядями до пятого класса училась в одной школе. В 20 лет вышла замуж, родила двоих детей. Сейчас у меня есть внуки и правнуки. Прожила я уже 72 года и ничем не болела, кроме ангины. Может, кому пригодится мой рецепт?

З. А. Башминова, ст. Темнолесская, Ставропольский край

При тахикардии

НАЛЕЙТЕ В КАСТРЮЛЮ 300 МЛ ВОДЫ, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, ВСЫПЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ГОРИЦВЕТА ВЕСЕННЕГО, ПОДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ НЕ БОЛЕЕ 3 МИНУТ. ЗАТЕМ НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ И ПОСТАВЬТЕ В ТЕПЛОЕ МЕСТО НА ПОЛЧАСА. ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. НОРМАЛЬНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ-ДВЕ ПОСЛЕ НАЧАЛА ПРИЕМА НАСТОЯ.



Если ломит спину

* 1 ст. ложку цветочных корзинок полыни залейте в термосе 300 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и используйте для растираний.

* В пол-литровую стеклянную банку доверху положите свежих цветков черемухи, слегка примните, залейте водкой так, чтобы цветы полностью покрылись. Настаивайте 10 дней, процедите и используйте для растираний.

* Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) смешайте со свежим сливочным маслом (12 частей) и используйте для растираний.

Пригодится

ОТЕКЛИ щиколотки? 1 ст. ложку горчичного семени всыпьте в 600 мл воды, подержите на огне 5 минут и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

ПРИ трещинах на пятках перед сном вымойте ноги, натрите пятки влажным хозяйственным мылом, наденьте носки. Утром ноги вымойте. Через 3-5 дней пятки станут гладкими.

ПРИ старческом головокружении 1 ст. ложку листьев подорожника заварите 1 стаканом кипятка, добавьте 1 чайн. ложку меда, остудите и выпейте на ночь.

УКУТАВ руку шерстью, смоченной в яблочном уксусе, можно снять ломоту в суставах перед изменением погоды.

ПРИ пониженном давлении 100 г корней родиолы розовой залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 10 капель 3 раза в день.

ПРИ насморке высыпьте на ткань семена льна, заверните их, нагрейте горячим утюгом и приложите к крыльям носа и переносице. Такую грелку держите до остывания.

Серебряный мостик из фольги

В одной из газет прочитала, что некоторые болезни лечат алюминиевой фольгой. Делается так называемый серебряный мостик и прикладывается к больному месту, после чего боли проходят. Это чудо испытала на себе.

Расскажу, как надо делать этот «мостик». Нужно взять кусок широкого лейкопластыря (продается в аптеке), на него через 1,5 см вертикально наклеить полоски фольги шириной 1 см, оставляя сверху и снизу минимум 1 см свободного пластыря, а слева и справа по 1,5 см — для того, чтобы пластырь приклеить к телу; полоски фольги всегда должны располагаться вертикально.

Несколько месяцев меня в левой груди ближе к грудной клетке беспокоила непонятная боль. Не знала, что болит: то ли грудь, то ли сердце. А может, грудной радикулит или бронхи? Пила сердечные капли, делала на грудь компресс из тертой моркови, проводила ингаляцию для бронхов, прогревала грудную клетку — все напрасно. Как будто в груди засела большая заноза и вызывала эту боль. Тогда купила в аптеке широкий лейкопластырь (длина 10 м и ширина 10 см), отрезала 15 см, нарезала на полоски пищевую фольгу, наклеила на пластырь и приклеила на грудь, захватывая и грудную клетку. К утру боль исчезла, но с таким компрессом я ходила еще два дня. Больше боль не появлялась, а я до сих пор не знаю, что было ее причиной.

А дед мой фольгой лечит сердце, говорит, очень помогает без всяких таблеток и капель: приклеил «мостик» на область сердца — и порядок. Однажды у меня заболела голова, и фольга меня выручила. Мой сосед почти вылечил гайморит, прикладывая кусочек фольги на переносицу. Еще один случай: ночью я проснулась от резкой боли в большом пальце ноги. Не ударяла — и вдруг такая дикая боль. Знаю, что такое случается при подагре и что с такой болью очень трудно справиться. Я встала, обмотала палец фольгой, закрепила бинтом и приготовилась страдать весь остаток ночи, но минут через 15 боль утихла, и я благополучно уснула. Больше пальец не болел.

Страшно боюсь простудных заболеваний. В принципе все было бы терпимо, если бы не кашель. Обычно кашель меня мучает 2-3 дня и днем и ночью, да такой, что бывает больно даже пальцем дотронуться до живота, а в горле как будто открытая горящая рана. Самое отвратительное, что никакими способами не удается унять кашель. Каждую осень события развиваются по одному сценарию: вначале в горле появляется першение, потом легкий кашель, который переходит в кошмар. Как только этот кошмар достигает своего пика, кашель постепенно идет на спад.

Но самое противное впереди — это мокрота: ею забиваются легкие и бронхи, не могу откашлять, все внутри хрипит и булькает, не могу уснуть, задыхаюсь и три ночи приходится спать сидя в кресле. Умудрилась даже нынешним летом подцепить простуду. Жара у нас стояла страшная — 40°, душа расставалась с телом, и спасал только кондиционер. Чтобы простыть, достаточно один раз зайти с улицы в дом мокрой как мышь. И вот чувствую — запершило в горле. Ну все, думаю, готовься к пытке дней на десять. Лечиться бесполезно — в этом я убедилась в течение сорока лет. Еще в молодости застудила бронхи, когда зимой по морозу щеголяла без шарфа и головного убора. Решила попробовать к грудной клетке приложить фольгу. И вот впервые за 40 лет произошло чудо — в горле почти сразу перестало царапать. Фольга задушила кашель в зародышевом состоянии. Я готова молиться на фольгу — ведь она избавила меня от таких мучений. А моя знакомая фольгой укрощает свою печень, которая воспаляется при малейших погрешностях в диете.

Если что-то непонятно, пишите, обязательно отвечу, если вложете в письмо запасной конверт. Кстати, могу поделиться корнями подсолнуха.

Валентина Алексеевна Кривошеева, ул. Луначарского, 119, ст. Егорлыкская, Ростовская обл., 347660

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пленочный обогреватель «Домашний уют»

Эффективная сушка для любых видов фруктов, овощей, травы и возможно даже белья. Локально обогревает в лютую стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены.

***

У нас очень холодная квартира, ребенок часто болел. Пленочный обогреватель стал спасеньем для меня и моей семьи. Включаю его — и порядок: моему сыночку тепло и уютно, а здоровый сон — лучший способ отдохнуть и набраться сил на целый день. Обогреватель не раз выручал и нас с мужем: вешаем его рядом с кроватью — и порядок, тепло! Этот чудо-обогреватель абсолютно безопасен, об него нельзя обжечься. Словом, это и вправь оптимальное решение для наших плохо отапливаемых квартир.

Ирина, Липецкая обл.

***

Очень понравилась картинка на пленочном обогревателе. Но оказалось, что он очень многофункциональный. Пригодится летом и зимой. Теперь вместо сушилки использую только «Домашний уют». В межсезонье сушу легкие вещи, а зимой с его помощью дома тепло и уютно.

Ольга Викторовна, Воронеж

Решение для ВСЕХ хозяек

Новинки инноваций Германии

Тем, кто хочет сохранить варочную поверхность в чистоте. Тем, кто вынужден оставлять газовую плиту без присмотра. Надоедливое переливание через край и разбрызгивание при жарке более не будет вас беспокоить — независимо, что у вас готовится на плите, причем на максимально возможной температуре, экономя время и энергию. Все это обеспечит вам прекрасная крышка «НЕВЫКИПАЙКА». Материал силикон не теряет свойств до +300 градусов. Подходит для всех кастрюль или сковородок с гладкими краями диаметром от 14 до 30 см. Положите сверху «НЕВЫКИПАЙКИ» стеклянную крышку и используйте её как пароварку или как крышку при хранении продуктов в холодильнике.

Никакой надоедливой уборки духовки, газовой плиты или варочной поверхности после приготовления пищи. Моется просто, в том числе и в посудомоечных машинах.

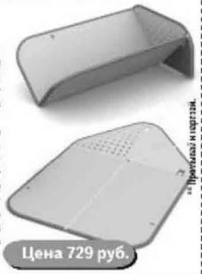
***

У меня двое маленьких детей. С готовкой и уборкой постоянная проблема. Муж принес и подарил чудо-крышку. С ней и правда очень удобно, молоко, каши и все остальное теперь не требуют пристального надзора. Даже если просмотреть, ничего не убегает и, что самое главное, не заливает газ. Плиту теперь мою только по выходным и то для приличия, все чисто.

Вероника, Вологодская обл.

Разделочная доска со встроенным фильтром

RINSE & CHOP**– инновационное изделие



Казалось бы, что можно ещё придумать? Но посмотрите!!! Несколько несложных движений — и доска превращается в дуршлаг.

Вы не только сможете вымыть овощи и фрукты перед резкой, но и промоете макаронные изделия, картофель, свеклу, морковь. После резки аккуратно, по созданному желобку, не пророня ничего мимо, ссыпать их в тарелку, кастрюлю или сразу на сковородку. Доску можно мыть в посудомоечной машине.

** Промывай и нарезай.

***

Всегда любила разные ноу-хау, и тут мне попалась на глаза ваша доска. Думала, ну что еще можно придумать в простейшей кухонной вещи? Ан нет! Эта доска нечто гениальное, ну настолько удобная, что диву даешься. И порезал все что угодно, и помыл, и сразу собрал в кастрюлю или сковородку. Вроде ничего сложного, а как удобно.

Елена Николаевна, Хабаровский край

ООО «Ваш Заказ», 302025, г. Орел, Московское ш. 137. ОГРН 1107746376253.

Алкоголем круглый год обеспечит спиртзавод

Домашняя ректификационная колонна на медной спирально-призматической насадке с сорокакратной очисткой и получением чистого и качественного спирта крепостью до 96 градусов.

Колонна «Пчелка» производит сортировку всех веществ внутри себя по мере повышения температуры кипения жидкости. Это позволяет избавиться от эфиров, ацетона, сивушных масел.

Ректификационная колонна «Пчелка» напичкана всеми самыми суперсовременными разработками, она проста в работе. Емкость в комплект не входит, можно приобрести скороварку. Высота не более 60 см и вес около 400 г. Срок эксплуатации до 50 лет.

ТАКЖЕ в продаже имеется винная карта №199. Добавьте в соответствии с инструкцией вкусо-ароматические концентраты, такие как коньяк, амаретто, биттер, черный бальзам. Каждый на 50 л напитка, всего на 200 л, плюс концентрат родиолы розовой (золотой корень) на 6 литров целебных настоек. Цена ВК №199 — 1998 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!***

Цена колонны 2998 руб. Плюс всем вк №199 в подарок!!! **Экономия 2998 руб.**

РЕКЛАМА №985

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА!

Новый подход в производстве сырца. Высокопроизводительный автоматический дистиллятор из нержавейки «Пчелка Бренди 1000». Больше не нужен водопровод, подключение к кранам и стоку. Только кастрюлька с крышкой, любое ведро или емкость и баночка для готового коньячного спиртового раствора. Производительность до 1000 мл коньячного сырца. **Цена дистиллятора — 998 руб. Цена концентрата коньяка на 200 л - 1298 руб.**

Внимание, только с 01.09.12 до 1.01.13 г. дистиллятор + концентрат коньяка на 200 л - 1598 руб.

*** Срок действия акции с 01.09.12 до 01.02.13 г.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 12 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8(495)781-78-81; 8 (486 2) 33-22-22**; на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины: (050) 816-15-18. Возможна курьерская доставка до двери от 350 руб. Справки у операторов. Для жителей 3,4,5 почтовых тарифных зон к стоимости товаров, указанных выше, добавляется сервисный сбор 150 руб. за одно почтовое отправление независимо от количества товаров в нем. Мы строго соблюдаем принципы Единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле.

* Срок действия акции с 01.09.12 до 1.02.13 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов по результатам ее проведения, сроках, месте и порядке их получения смотрите на сайте www.zacaz.ru. Товар сертифицирован

Знаете ли вы, что...

Мыть посуду лучше руками

Посудомоечные машины — рассадник опасных микроорганизмов. Влажно и тепло — идеальные условия для их обитания.

Исследователи выявили, что 62% посудомоечных машин заражены грибком, вызывающим дерматит. Эти организмы живут на резиновой прокладке дверцы и не боятся ни высоко концентрированных солевых растворов, ни агрессивных очищающих средств, ни кислотной и щелочной воды. Грибки выживают даже при температуре в 60-80°С. По словам ученых, таких свойств у грибков раньше не было. Exophiala dermatitidis, так называют его врачи, поражает легкие человека, сочетаясь с другим недугом — муковисцидозом. Он способен привести к смерти даже ранее здоровых людей. Для анализа брали образцы с поверхностей посудомоечных машин из домов в 100 городах по всему миру: в каждой второй машине оказался этот грибок.

- РАЗЖЕВЫВАЯ БУТОНЧИКИ ГВОЗДИКИ, МОЖНО УКРЕПИТЬ ДЕСНЫ И ОСВЕЖИТЬ ДЫХАНИЕ.
- ДЛИТЕЛЬНУЮ ИКОТУ СНИМЕТ СМЕСЬ ИЗ 5 РАСТЕРТЫХ БУТОНОВ ГВОЗДИКИ, РАЗМЕШАННЫХ В СТАКАНЕ МОЛОКА — НАДО ВЫПИТЬ МЕЛКИМИ ГЛОТКАМИ.
- ОТ РАСТЯЖЕНИЯ ЗАПЯСТЬЯ — ИМБИРНЫЙ КОМПРЕСС. ЗАВАРИТЕ ПАКЕТ МОЛОТОГО ИМБИРЯ В КИПЯТКЕ ИЛИ КУСОЧЕК СВЕЖЕГО КОРНЯ ОТВАРИВАЙТЕ 3-5 МИНУТ В СТАКАНЕ ВОДЫ, ОСТУДИТЕ, СМОЧИТЕ НЕБОЛЬШОЕ ПОЛОТЕНЦЕ И ОБЕРНИТЕ ВОКРУГ РУКИ НА 20 МИНУТ.
- ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ КАШИЦУ ИЗ 2-3 ЛУКОВИЦ ЗАЛЕЙТЕ 300 МЛ ЧУТЬ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ В ПЛОТНО ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ 7-8 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Алтайское крестьянское хозяйство **«НЕКТАР»**

предлагает

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА И ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА

Применяют при проблемах сердечно-сосудистой, легочной систем, желудочно-кишечного тракта, мужских и женских расстройствах и недугах, для повышения иммунитета.

Экстракт большой восковой моли (огневки), настой прополиса, настой пчелиного подмора, пыльца обножка, перга (хлебина), пантокрин, настой золотого корня, корня красной щетки, мумиё и многое другое.

Дорожим своей репутацией, у нас покупатель всегда прав. Проверить это нетрудно, даем с согласия наших клиентов их телефоны.

ИП Соколовский Олег Николаевич, ОГРН 310040728600017. Не является лекарством.

РЕКЛАМА №913

Подробности на сайте **www.nektaros.ru**

или по телефонам **8-963-510-73-23, 8-963-199-05-85**

649171, Республика Алтай, Турочакский р-н, с. Дмитриевка, ул. Морозова, 49.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

За лучшее письмо — гонорар 1000 рублей!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон <u>печатными буквами</u>, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Мужики! Прежде чем пить «Виагру», сходите к врачу-андрологу и узнайте, нет ли проблем с простатой

Вот уже год, как выписываю «Айболит», а раньше покупал в киосках и караулил каждый свежий номер. Теперь мне приносят газету домой. Читая газету, отмечаю, что стало появляться много писем от мужчин о мужских проблемах. В 1980-е годы считалось, что у мужчин не так много болячек, и все шли только к урологу. А теперь появился врач-андролог. Но это не решило проблем. Мужчины — народ закомплексованный, им стыдно пойти к врачу и открыть свою тайну. Лучше выпить 100 грамм и спросить у соседа. А я доверяю врачам-мужчинам. На моем пути их было много — хороших, помогающих и знающих свое дело, за что безмерно им благодарен! Благодаря их советам я 16 лет наблюдал за своими пацанами, когда ходили в баню. В результате у одного сына вовремя устранили фимоз и сделали операцию по поводу варикоза семенного канала. Сейчас сыну 26 лет, у него растет сын — мой внук. А моему младшему сыну 20 лет, дружит с девушкой.

Хочу посоветовать мужчинам старше 50 лет не пить «Виагру», а сначала сходить к врачу-андрологу и узнать: нет ли проблем с простатой и не понижен ли в крови тестостерон? Если есть проблемы, надо пройти курс лечения. У меня гормональное заболевание, которое случается у одного мужчины из 1000. Мое лекарство подорожало, поэтому стал брать «Паритет» от «Эвалара» — оно дешевле и повышает уровень тестостерона: двух упаковок мне хватает на месяц нормальной половой жизни. А еще прочитал книгу об имбире. Там есть такие слова: «Мужчины исцелятся от полового бессилия, если будут есть мед, имбирь, корицу, кардамон, мускатный орех». Купил все это в магазине в отделе специй, ссыпал в одну посудину, перемешал и вот уже полгода ежедневно добавляю по 1/2 чайн. ложки в чай, суп, каши, кисель. Последний прием смеси рекомендуется за 3 часа до сна, а то не будете спать. Чувствую себя бодрым. Кстати, имбирь полезен всем! Жду в «Айболите» информацию об имбире: где и как его хранить?

Мужики! Прежде чем пить возбуждающие средства, проверьте себя на наличие хронического простатита, аденомы простаты и узнайте ваш уровень мужского гормона тестостерона. И больше двигайтесь, не злоупотребляйте алкоголем и сигаретами. Всем читателям «Айболита» желаю здоровья, оптимизма!

Сергей А., Иркутская обл.

Намотай на ус

В некоторых странах Запада считается приличным, чтобы мужчины мочились сидя.

Сегодня это не просто поветрие, а почти закон. В Германии мальчиков с детства приучают сидеть во время мочеиспускания, а в Швеции призывают принять закон, который запретил бы мужчинам мочиться стоя. Свое предложение депутаты объяснили соображениями гигиены: они утверждают, что мочеиспускание в сидячем положении позволит избежать луж из капель мочи, которые мужчины оставляют после себя в туалетах. А урологи заявили, что справлять нужду сидя более полезно для здоровья — лучше опустошается мочевой пузырь и стимулируется простата.

Удалили матку?

Плюсы и минусы заместительной гормональной терапии.

ПЛЮСЫ

* Лечит психоэмоциональные и урогенитальные расстройства;
* предупреждает и лечит остеопороз, связанный с наступлением менопаузы;
* предупреждает сердечно-сосудистые заболевания и мозговой инсульт.

МИНУСЫ

Нельзя принимать:

* при повышенном риске рака молочной железы и других гормонально-зависимых новообразованиях;
* при выраженных нарушениях функции печени;
* при расстройствах системы свертывания крови;
* при аллергии на какой-либо из компонентов препарата;
* при маточных кровотечениях неясного происхождения;
* в первые месяцы лечения могут появиться чувство напряжения в молочных железах, тошнота, головная боль и отеки.

Пригодится

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРИНИМАЙТЕ ВЫСУШЕННЫЕ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ В КОФЕМОЛКЕ ИЛИ МЯСОРУБКЕ СЕМЕЧКИ ДЫНИ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ МУЖЧИНЫ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СЕКСОМ ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ, ВЫГЛЯДЯТ НА 10 ЛЕТ МОЛОЖЕ ТЕХ, КТО СОВМЕЩАЕТ ПОЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ НЕ БОЛЕЕ 2 РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Как повысить потенцию с помощью трав

Не каждый мужчина сможет поделиться с врачом своими проблемами. Поэтому предлагаем рецепты народной медицины.

Дубровник обыкновенный. 3-5 ст. ложек травы залейте 1 стаканом кипяченой воды, дайте настояться 40-50 минут и процедите. Принимайте по 50 г 3 раза в день.

Зверобой. Рекомендуется при снижении либидо из-за стресса или депрессии. 1 ст. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипяченой воды и настаивайте 20-30 минут. Процеженный настой принимайте по 100 г 3 раза в день.

Сельдерей и петрушка. Ешьте петрушку и сельдерей регулярно, желательно каждый день.

Пастернак посевной. Разотрите 4 ст. ложки измельченных корней и 6 ст. ложек сахара, залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте 8 часов. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар клубней любки двулистной (ночной фиалки). Выкопанные сразу же после цветения молодые (дочерние) клубни на 4-5 минут опустите в кипящую воду, затем вытащите и высушите на открытом воздухе, а затем в духовке при 50°С. 2 г порошка из высушенных клубней залейте 1 стаканом кипятка, взбалтывайте 10-15 минут. Полученную слизь принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день. Храните в холодильнике.

Орех грецкий. Ядра грецкого ореха измельчите, залейте медом в равной пропорции. Принимайте по 2 чайн. ложки 2-3 раза в день через 30 минут после еды, запивайте молоком. Курс лечения 20-30 дней.

Лучший способ стать фригидной женщиной — лишиться девственности раньше, чем организм сказал, что это ему нужно.

Тест для девушек

Хочешь стать взрослой?

ТЫ ХОЧЕШЬ ПОСТУПИТЬ КАК ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК — ВСТУПИТЬ В СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОГО ЛЮБИШЬ? ЧТОБЫ НЕ СОВЕРШИТЬ ОШИБКИ, ПРОЙДИ-КА ЭТОТ ТЕСТ.

1. Как, по-твоему мнению, мужчины относятся к девственности?
а) побаиваются связываться — это лишняя ответственность;
б) так и норовят затащить в постель.

2. Если уже был интим, то девушка и парень...
а) становятся ближе друг другу;
б) скорее надоедят друг другу.

3. Как парень говорит о сексе?
а) убеждает, что тебе это понравится;
б) говорит, что надо сделать ему приятное, если любишь.

4.Вы давно встречаетесь?
а) больше месяца;
б) меньше месяца.

5. До этого ты уже встречалась с другими парнями?
а) да, мы гуляли и целовались;
б) нет, была только дружба.

6.Когда тебя целует парень, тебе становится:
в) приятно; г) страшно.

7.Чистая любовь — это:
в) когда люди не обманывают друг друга;
г) когда испытываешь огромное духовное влечение без секса.

8. Мастурбация — это:
в) способ получить удовольствие;
г) опасная привычка.

9.У кого от секса удовольствия больше?
в) у женщины, если с мужчиной повезло; г) у мужчины.

10.Если девушка стремится к сексу, значит:
в) у нее здоровый организм;
г) она девушка плохого поведения.

Подсчитайте, каких букв (а, б, в, г) в ответах больше.

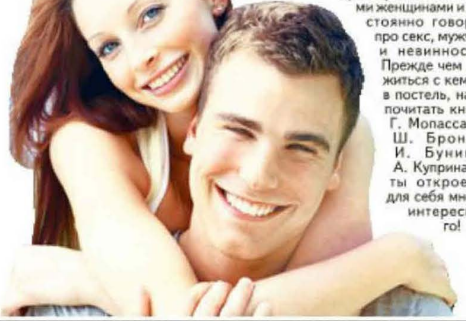
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Больше А и В. Почему бы и нет? Ты зрелая девушка и морально, и физически и способна разобраться, что самой на самом деле нужно. Если тебе и твоему парню хочется настоящей близости, отчего бы не попробовать... с презервативом.

Больше А и Г. Не торопи события! В тебе еще не проснулась женщина. Достаточно того, что мужчина будет гладить тебя по голове и целовать в щечку — ты будешь чувствовать себя очень счастливой. Дело в том, что лучший способ стать фригидной женщиной — лишиться девственности раньше, чем организм сказал, что это ему нужно.

Больше Б и В. Потерпи еще немножко! Твой организм пытается убедить тебя, что уже пора. Конечно, можно пойти у него на поводу и отдаться прыщавому 17-летнему соседу или кому постарше, кто постоянно говорит тебе комплименты. Но лучше побороться с гормонами, чтобы не жалеть, что отдала девственность кому попало.

Больше Б и Г. Читай книги о любви! Похоже, что ты наслушалась историй от подруг, которые притворяются опытными женщинами и постоянно говорят про секс, мужчин и невинность. Прежде чем ложиться с кем-то в постель, надо почитать книги Г. Мопассана, Ш. Бронте, И. Бунина, А. Куприна. И ты откроешь для себя много интересного!



Деликатные вопросы

Про это

МОЖЕТ, МЁД МНЕ ПОМОЖЕТ?

Отдыхаю в Геленджике, не исключаю встречи с мужчиной. По дороге в поезде попутчица сказала, что можно предохраняться от беременности медом, смазывая, как бы в игре, мужчине пенис. Не хотелось бы грузить знакомого просьбой о презервативе. Может, мед мне поможет?

Инна, Тюмень

Липучие вещества действительно обладают противозачаточной активностью. Сперма, вступая с ними в контакт, становится более вязкой, как бы прилипает и у нее меньше шансов проникнуть в матку. В древности знатные египтянки использовали как противозачаточное средство липкие фекалии крокодила. Однако они, как выяснилось в наше время, обладают еще и высокой кислотностью, а в кислой среде сперматозоиды погибают. Так что это был действительно неплохой способ предотвращения беременности, хотя и слишком негигиеничный. А вот экспериментировать с медом не советуем. Возможно, у той женщины просто высокая кислотность влагалища и мед тут ни при чем.

ПОХОЖЕ НА РОДИНКУ

На половой губе появилось что-то похожее на родинку или бородавку светлого цвета, которая растет. Что делать?

С. Павловская, Алматы

Это похоже на остроконечные кондиломы. Они вызываются вирусом папилломы человека, который есть в крови. Вирус передается контактным путем, в том числе половым. Опасность вируса заключается в том, что он может вызывать изменения на шейке матки, являющиеся основой развития злокачественных опухолей. Срочно обратитесь к врачу для удаления кондилом и проведения лечения, повышающего сопротивляемость организма к вирусу.

ПРЕЗЕРВАТИВ ВДРУГ ПОРВАЛСЯ...

Во время полового акта порвался презерватив, до месячных 10-12 дней. Какова вероятность беременности? Принимать ли мне «Постинор» или в случае беременности лучше сделать аборт? «Постинор» принимала год назад. На этом фоне возникли гинекологические проблемы — папилломавирусная инфекция, подозрение на кисту и эрозию шейки матки. Что делать?

Н. С., Рязань

Экстренная контрацепция («Постинор») проводится в течение 72 часов после незащищенного полового акта. Вирус папилломы передается при незащищенном половом акте, и он может привести к образованию эрозии шейки матки, но это не имеет отношения к приему «Постинора». А вот функциональные кисты яичников могут появиться после приема препарата. Вам лучше регулярно пользоваться оральными контрацептивами, поскольку любой аборт наносит непоправимый вред организму.

А. В. Губенко, гинеколог, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Гениями не только рождаются, но и становятся

Расширить возможности своего интеллекта, улучшить свою память хочет каждый, кому приходится иметь дело с большим потоком информации. Студент или научный сотрудник, актер или политик, секретарь или менеджер – кем бы вы ни были, обладая хорошей памятью и «скоростным» мышлением, вы добьетесь куда больших успехов, чем тот, кто по каждому вопросу роется в бумажках или «зависает», пытаясь вспомнить необходимую информацию.

Подводит память? Гинкоум – лекарство для хорошей памяти!

Специалисты напрямую связывают забывчивость с нарушением мозгового кровообращения. Поэтому во всем мире для улучшения памяти давно используют экстракт гинкго билобы. Восстанавливая мозговое кровообращение, он улучшает память и повышает концентрацию внимания.

ДЛЯ СПРАВКИ. В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Экстракт листьев дерева гинкго питает мозг, дает ясность сознания, улучшает память, активизирует мыслительные процессы.

Лекарство Гинкоум (ЛСР-001576/08) содержит максимальную суточную дозировку экстракта гинкго – до 240 мг (6 капсул в день). Благодаря этому Гинкоум улучшает кровоснабжение мозга и, как следствие, улучшает питание клеток мозга кислородом и глюкозой. В результате повышаются интеллектуальные способности, внимание и память, устраняются головокружение, шум в ушах и головная боль[1]. А для поддержания достигнутых результатов принимайте БАД Гинкго Билоба Эвалар.

Острум – витамины для мозга

Чтобы было легче учиться и проще работать, принимайте специальные витамины для мозга Острум от компании Эвалар!

В составе препарата – сбалансированный комплекс микроэлементов и витаминов для мозга, главный среди которых – незаменимый «витамин интеллекта» холин. Холин улучшает работу клеток мозга, ускоряет прохождение нервных импульсов, благодаря чему в работу включаются даже так называемые «спящие» клетки мозга.

В результате повышается концентрация внимания, улучшается память, развивается творческое мышление[2]. Кроме того, Острум способствует улучшению мозгового кровообращения и повышает Ваши логические способности!

Ваш мозг становится настоящим «суперкомпьютером» с максимально возможным уровнем быстродействия!

Глицин форте Эвалар – для снятия нервного и умственного напряжения

Чтобы снять нервное напряжение и повысить умственную работоспособность, принимайте натуральный препарат Глицин Форте от компании Эвалар. В каждой таблетке Глицина Форте Эвалар высокое содержание глицина (300 мг). Кроме того, Глицин Форте дополнительно усилен витаминами группы В. Таблетки легко рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – уменьшению нервного напряжения и повышению умственной работоспособности[3].

ДЛЯ СПРАВКИ. На Западе БАДы на основе глицина используются для снятия нервного напряжения и повышения умственной работоспособности. Для этого рекомендуются высокие суточные дозировки БАД – от 1000 до 2000 мг в день[4], в отличие от низких в России.

Начните уже сейчас одновременный прием натуральных препаратов от компании Эвалар, и вы сами заметите, как легко стали запоминать нужную информацию и быстро находить правильные решения. Ясный ум, твердая память и «скоростное» мышление – это ключ к успеху в любом возрасте!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Черника форте Эвалар – витамины для зрения №1 в России[5]

Миллионы людей в России и других странах выбирают именно Чернику форте от компании Эвалар, потому что в ее составе – самые необходимые для зрения витамины, а также антоцианы черники и лютеин, и все это – по привлекательной цене!

Черника форте Эвалар поможет снять напряжение с глаз и сохранить зрение, рекомендована взрослым, школьникам и даже детям с трех лет.

Как не навредить печени, принимая синтетические лекарства?

Что мы делаем, когда болит голова, желудок, сердце? Конечно же, пьем таблетки. И при этом не задумываемся, что каждая принятая таблетка – яд для нашей печени. Со временем может возникать риск интоксикации и лекарственного поражения печени со всеми вытекающими последствиями.

Чтобы не допустить этого, **одновременно с лекарствами и по окончанию лечения, принимайте Гепатрин** – нелекарственный растительный препарат, специально разработанный **для тройной защиты нашей печени.** В сложном составе Гепатрина - три главных растительных компонента для поддержания печени в здоровом состоянии: экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны; эссенциальные фосфолипиды поставляют в клетки печени необходимый «строительный материал»; экстракт артишока препятствует застариванию желчи, снижает ее вязкость.

Тройная защита печени Гепатрином поможет печени работать в полную силу, несмотря на прием лекарств. Гепатрин не является лекарством и не оказывает дополнительной нагрузки на печень во время приема.

Запомните, **принимая лекарства, всегда принимайте Гепатрин, чтобы не навредить печени. Гепатрин – тройная защита Вашей печени.**

Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ № RU.001.П1193 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексал» (495) 995-03-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30, аптечная сеть «Радуга» 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» 603-00-004, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787,422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-39; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] ЛСР-001576/08. Более подробную информацию вы можете найти в инструкции по применению.
[2] Сертификат соответствия СДС «Марка года» МГ RU.001.П1121
[3] Сертификат соответствия СДС «Марка года» МГ RU.001.П1162
[4] http://www.worldhealth.net/
[5] По данным исследовательской компании DSM за 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 год и 1 полугодие 2010 года

СоГР № RU.77.99.11.003.E.030615.07.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.014958.05.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.030831.08.11, СоГР № KZ.16.01.78.003.E.005786.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.014957.05.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.005682.03.11
БАД. Не являются лекарством. Реклама

РЕКЛАМА 94772

Прошу помощи

У МАЛЫШКИ НОГОТОЧКИ НЕРОВНЫЕ...

Дочке 1 год 3 месяца. Меня беспокоит, что ноготочки у нее на ножках неровные (волнами) и появляются полоски, которые начинают отслаиваться. До этого на пальчиках ножек были ранки, мелкие трещинки, они никак не хотели заживать. Педиатр порекомендовала смазывать их «Фукорцином», но заживало в одном месте, появлялось в другом, кожа краснела, шелушилась. Случайно помазали салициловой кислотой — ранки исчезли. Но начали портиться ногти: сначала на мизинчике ноготь стал желтоватым, а теперь на других ногтях появились горизонтальные полоски. Мамочки, которым пришлось столкнуться с такой проблемой у своих деток! Что делать, к кому обратиться?

Ирина, Омск

НЕУЖЕЛИ И НА РУКАХ ГРИБОК?

У меня на ногах грибок. Купила мазь «Ламизил», помогает, но очень сушит кожу. Между пальцами большие трещины, а когда на работе похожу в обуви, это все начинает преть. Уже 3 месяца не проходит. Помогите, подскажите, чем вылечить? А недавно начался зуд на руках, стали вскакивать волдыри, очень сильно чешутся. Неужели и здесь появится грибок? Умоляю, подскажите, как справиться с этой заразой?

Мариам, Дагестан

ОЧЕНЬ СУХАЯ КОЖА ЛИЦА

У меня очень сухая кожа лица. Часто появляется раздражение, кожа покрывается красными пятнами и чешется. Что только не покупала в аптеке, какими только мазями не пользовалась — ничего не помогает. К врачам идти не хочу — никакой нет в них веры. Совсем замучилась! Может, вы, добрые люди, через газету посоветуете что-нибудь? В аптеке что-то покупала от аллергии, пила, но не помогло. Кожа на лице реагирует буквально на все. Обращаюсь к тем, кто справился с такой напастью. Очень стесняюсь, на работе все спрашивают, что с лицом...

Людмила, Казань

НАЧИНАЮ ГОВОРИТЬ — И СРАЗУ БОЛИТ ГОЛОВА...

Мне 72 года. Началось все с того, что мне приснился сон: идет много людей, в том числе и я. Вдруг мне на голову накидывают черный платок. Поняла, что этот сон не к добру. Так и случилось: вышла из дома, упала и ударилась головой об асфальт. И началось хождение по врачам. Диагноз меня пугает: дисциркуляторная энцефалопатия. Начинаю говорить — и сразу болит голова. Что делать? Кто этим болен, тот меня поймет. Положили в больницу, но пролечили плохо, улучшений нет, сильнейшие головные боли, головокружение, гипертония. Еще обнаружили 4 вида грибка во рту, межреберную невралгию и шейный остеохондроз. Помогите советами! Еще для лечения нужен сок брусники, а у нас она не растет. А тут еще дети от меня отказались: и невестки, и сын, и внуки просят квартиру. Я отказала им, вот и бросили меня.

А. А., Белгород

У ДОЧЕРИ ИНФАРКТ СПИННОГО МОЗГА

Дочери 21 год. Поставили диагноз инфаркт спинного мозга. После рождения ребенка отказали ноги. И началось: больница, обследование, даже брали пункцию спинного мозга. После лечения в стационаре дочка начала ходить. Но лекарство долго принимать не может — больной желудок. А тут еще со зрением проблемы — на одном глазу нужно делать операцию, а в позвоночнике новообразование. Врач сказал, что оно пошло вниз, боимся, как бы не было полной парализации. Тогда снова больница, лечение... Очень прошу отозваться тех, у кого было такое заболевание. Как правильно поступить, чтобы еще больше не навредить? У нас уже нет ни сил, ни средств бороться с этой бедой. Что могли, продали. Пожалуйста, напишите, будем ждать ваших писем!

P.S. Ребеночку только годик, сидеть с ним некому. Мне нужно работать, ведь лечение дорогое...

Лариса, Читинская обл.

ЭТОТ МОНСТР НЕПОБЕДИМ...

Перечитала все рецепты читателей «Айболита» по лечению демодекоза начиная с №2 по №19 за 2012 год. Это были отклики на письмо Виктора из Московской области, которое было опубликовано в «Айболите» №21 за 2011 год. Вот уже 4 года и я страдаю этим недугом. Советов много, и все разные. Многие попробовала, но безрезультатно, как и лечение, назначенное врачами-дерматологами. Чесотку можно вылечить за неделю, а этот монстр непобедим...

А. Е. К., Ростовская обл.

ЛИПОМА ВСЁ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ...

Два года назад обратилась к эндокринологу в нашу поликлинику, так как заметила, что у меня в области шеи с обеих сторон появились какие-то уплотнения, но они меня не беспокоили. Эндокринолог отправил к онкологу: он пощупал уплотнения, сказал, что это похоже на липому, и направил в областной онкологический центр для уточнения диагноза. Там меня осмотрел врач — онколог с большим стажем — и подтвердил диагноз. Тоже успокоил: это не страшно. Мол, с возрастом у человека к сердцу плохо поступает кровь, и поэтому образуются такие уплотнения. Мне 57 лет, работаю (по профессии бухгалтер). Липома меня не беспокоит, но замечаю, что она увеличивается. Такая шея меня не украшает. Может, у кого-то есть такая липома и он знает способ, как ее уменьшить?

Махрам Ибатовна Рахматова, пос. Атакент, Казахстан

Я — НОСИТЕЛЬ ВИРУСА ЭПШТЕЙНА-БАРРА

Мне 48 лет. Уже лет 15 у меня по задней стенке носоглотки стекает слизь. Все эти годы врачи ищут причину. И вот в октябре сдала кровь и обнаружили болезнь: я — носитель вируса Эпштейна-Барра. По всей вероятности, болезнь неизлечима, но препараты мне назначили и посоветовали приобрести БАД «Трансфер фактор Эдвейсов», который стоит около 2000 рублей. Мол, он останавливает болезнь и укрепляет иммунитет (а он у меня действительно ослаблен). Но стоит ли на него тратить такие деньги?! У кого из читателей «Айболита» такой же диагноз? Как и чем лечитесь? Жду с нетерпением советов!

Ирина М., Солнечнодольск, Ставропольский край

Такой случай

Я искала добрую, бескорыстную старушку, которой нечего есть и негде жить, и не нашла...

Когда мама осталась одна, без мужа (а им тогда было по 80 лет), я обратилась к добрым людям, особенно к старушкам, мол ищу одинокую, бездомную бабульку, которая смогла бы жить вместе с мамой в деревне. Просто жить на договорных условиях, получать свою пенсию и по мере возможности помогать по дому, по хозяйству. Зачем это маме? Для чего ей какая-то бабка? Просто скучно и страшно одной ночью. Вот тут-то и начался поток писем от людей с психическими отклонениями и аферисток. Да, и в таком возрасте они есть! А уж тех, кто за деньги куролесит по матушке России, кто и в 70-80 лет претендует на жилье, еще больше. Зачем им жилье? Меня это так завело! Ну, думаю, одуванчики, все про вас напишу в газету, чтобы люди знали о таких и не особо верили в их бескорыстность, беспомощность и нищету. Все хорошо складывается лишь до первой встречи. В общем, добрую, бескорыстную, верующую старушку, у которой реально нечего есть и которой негде жить, так и не нашла. Порадуемся тому, что в России, оказывается, нет брошенных, бездомных и тех, кого дети гонят из дома, бьют, отбирают пенсию... Была и такая, что приехала к маме без предупреждения. Спряталась от детей, а потом позвонила им и сообщила, где она и как хорошо устроилась. Догадайтесь сами, что было потом! Оно мне надо?! А я к себе мать не забираю только потому, что она не хочет в город ехать — там все ей чужое. В деревне ее держит дом, хозяйство. Может, кто захочет ответить на мое письмо? Пишите!

Екатерина Н., Барнаул

КТО БОЛЕЛ ЛЮМБАГО?

Кто имел несчастье заболеть люмбаго и вылечился народными средствами? Поделитесь опытом! И еще одна просьба: может, у кого-нибудь есть сухие цветы конского каштана и белой акации (сбор этого года?) Поделитесь, очень нужны для лечения! И еще: кто знает, как приготовить горховую кашу, чтобы она получилась как мягкое картофельное пюре, а не с крупинками гороха?

Р. С. Просина, ул. Суханова, 34, кв. 46, Уссурийск, Приморский край, 692519

НОВЫЙ МУЖ НЕ ДАЁТ МНЕ ПОКОЯ...

У меня предпенсионный возраст. Жизнь сложилась так, что я вынуждена создавать семью во второй раз. Мой избранник моего возраста, он не раз уже предлагал оформить наши отношения. И меня он во всем устраивает, даже признаюсь, что полюбила его. Но есть одно но... Он не дает мне покоя, предпочитая оральный секс. Даже на исповеди не могу задать такой вопрос батюшке: как к этому относится церковь? Это грешно? Может, кто из церковнослужителей напишет? Неплохо бы знать мнение психолога, медика или просто женщин и мужчин. Для меня очень важно ваше мнение. Простите...

С. Ю., Саратов

***

Обращаюсь к тем, кто болен СПИДом! Как он протекает? Как себя чувствуете? Может, кто смог заиметь детей? Они родились здоровыми или у них также есть эта зараза?

Л. А. Уланова, Алтайский край

***

У меня липома передней стенки живота — на 2 см выше пупка. Направили на операцию, но ее будут делать в декабре. Да мне и не хочется ложиться под нож! К тому же врач сказал, что липома — это доброкачественная опухоль и проблем от нее можно не ждать. Но временами она сильно болит. Люди, милые, подскажите, что мне делать?

Л. Смирнова, Томск

***

Мне 48 лет. Год назад удалили желчный пузырь — у меня желчнокаменная болезнь. Сейчас начались боли в печени, но до этого печень не беспокоила. Сразу после еды у меня начинается понос. Думаю, это после операции на желчном пузыре. Что посоветуете? Может, кто порекомендует какое-нибудь лечение? У врачей ничего не узнать. Желаю никогда не болеть! Пусть вас хранит Господь!

Анна, Междуреченск, Кемеровская обл.

***

Прошу православных людей помолиться о здравии моей тяжело больной родственницы — рабы Божьей Валентины. Самое печальное, что она тяжело больна не только физически, но и душевно. Изначально крещеная в православной вере, она ушла в секту. Может, потому, что у нее умерли муж и дочь? Мы, христиане, знаем, что плохо умирать без исповеди и святого причастия. Но ее, увы, ожидает такая участь. Прошу помолиться о заблудшей рабе Божьей Валентине. Спаси вас всех Господь!

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл.

Инсульт: не думала, что это так страшно

Всю жизнь была сильной, никогда и ничего не боялась, даже высоты, — работала крановщицей. Поэтому без страха и с верой во врачей шла на операции. Их было семь, одна из которых по онкологии. Все пережила с улыбкой. А сегодня мне 60 лет, и я боюсь. Не знаю, как дальше жить? И надо ли жить? В июне случился инсульт. Не думала, что это так страшно и серьезно. Две недели пролежала в больнице: позади капельницы, таблетки. Вся левая сторона тела онемевшая, левый глаз и лоб слева тянет вбок, ухо и щеку не чувствую, рука как отмороженная, ногу волочу за собой. Делаю гимнастику для руки, пью таблетки, но результат нулевой. Очень плохо слышу, хожу с костылем. Знаю, что улучшений не будет, и от этого мне очень страшно. Не боюсь смерти, боюсь парализации. Дочь с утра до вечера на работе, внучки учатся. Не хочу им быть обузой. В больнице видела таких больных, за ними ухаживали дети. Люди, поддержите меня!

Валентина Павловна, Рубцовск, Алтайский край

Муж бросил работу и ждёт конца света...

Лет пять назад муж ударился в религию. А началось все с изучения Библии. Муж — простой рабочий парень из неполной семьи. Совсем недавно это был добрый, веселый и совершенно не умеющий пить человек. Когда выпивал, казалось, мог разрушить все на своем пути. И вдруг муж так изменился, будто его стукнули по голове. Бросил работу, ждет конца света, днем и ночью молится. Мы с сыном стали для него нинтожествами, потому что у него появились более высокие идеалы. И главный его идол — священник из местной церкви. Муж ушел из дома и стал там жить постоянно. Ценой невероятных усилий я его оттуда вытащила, думала, во благо. Но не можете представить себе, что сейчас происходит у нас дома! Муж порвал свой паспорт, потому что в номере документа есть три шестерки, с утра до ночи болтает о масонах, решает мировые проблемы. Естественно, ни о какой работе не может быть и речи! Да и внешний вид мужа далек от совершенства: маленькое гнусное существо, заросшее космами, с утра до ночи бормочущее о козлях масонов.

Мне трудно жить, у нас постоянные скандалы, от которых страдает и 10-летний сын. Что делать? Я мужа уже просто физически ненавижу. Казалось бы, можно просто развестись. Но меня что-то останавливает. Я же помню его другим. Он же отец нашего ребенка. Мне очень тяжело! Я на грани нервного срыва!

Ирина, Екатеринбург

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Вот уже год страдаю неврозом желудка

Мне 24 года. Без вредных привычек, веду здоровый образ жизни. Вот уже три года страдаю неврозом желудка. Его тонус сильно повышен, из-за этого часто случаются гастродуоденальные рефлюксы (иногда с бульбитом). Все это зафиксировано при помощи гастроскопии. Постоянно тошнит, плохой аппетит, чувство тяжести в желудке, особенно когда волнуюсь. Невролог выписала лекарство, но оно не помогает (желудок не расслабляется, общего расслабления тоже не происходит, только голова становится тяжелой). Пробовал другие безрецептурные препараты — облегчение приносят лишь гомеопатические, но они не дают забыть полностью о болезни. Кто победил этот недуг? Напишите, как вам это удалось?

Игорь, Чебоксары

Спешим помочь

КОМПРЕСС ИЗ КРАПИВЫ ВЫТЯНУЛ ВСЮ ГАДОСТЬ...

Для М. Квасниковой из Курганской обл., у нее бабушка заболела парапроктитом («Айболит» №20 за 2012 г.).

У моего мужа тоже был парапроктит. Дважды оперировали, но свищ появлялся снова. Уже не помню, кто подсказал ему рецепт, но он помог. Надо 3-4 крупных листика крапивы бросить в кипяток и теплыми прикладывать к свищу. Этот компресс вытянул всю гадость и заживил болячку. Свищ больше не появлялся. Казалось бы, такое простое лечение, но ведь помогло!

В. С. Кожухарь, с. Марьины Колодцы, Ставропольский край

МОЖЕТ, У ВАШЕГО СЫНА ТОЖЕ ПРИКОРНЕВАЯ ПНЕВМОНИЯ?

Для Ирины Николаевны Ковальской из Ставропольского края, автора письма «У сына постоянно держится температура» («Айболит» №16 за 2012 г.).

Ваше письмо очень взволновало меня. У моей дочери в прошлом году была такая же ситуация. Три месяца кашляла, и к ночи температура постоянно поднималась до 37,2-38°С. Никто из врачей не мог определить, что с дочкой. Я в отчаянии пошла к соседу (он кардиолог) и объяснила все, как есть. Он предположил: «Может, у нее прикорневая пневмония?» — «Так она же проходила флюорографию», — отвечаю я. Но сосед предложил уточнить диагноз, сделав рентген, мол, на снимке лучше видно, что происходит с легкими. Дочка сделала рентген легких, и точно: прикорневая пневмония. Тут все врачи в один голос заявили: «Да, это она!» Назначили курс лечения, и температура исчезла, но кашель был еще долго. Дочка по моему совету на ночь ставила горчичники на грудь, а на следующую ночь делала йодную сетку. Через неделю дочь была здорова. Очень благодарна своему соседу-врачу! Он так помог нам. Может, и вашему сыну сделать рентген легких? Желаю ему скорейшего выздоровления!

Анастасия Дмитриевна Мигузова, Ессентуки, Ставропольский край

Укрепляю брюшной пресс, хожу на ягодицах...

Для Н. Ф. из Сальска, Ростовской обл., автора письма «У меня обнаружили опущение влагалища» («Айболит» №3 за 2012 г.).

У меня такая же проблема. Операцию делать боюсь. Укрепляю брюшной пресс с помощью упражнений «велосипед», «ножницы», «березка». Еще нужно укреплять мышцы промежности: лежа или стоя в любое удобное время надо сжимать и разжимать ягодицы. Еще полезно ходить на ягодицах по полу вперед и назад. Утром каждый день ставлю ватный тампон, предварительно окунув его в касторовое или вазелиновое масло, но мне больше нравится касторовое. На ночь тампон убираю. Делаю это для того, чтобы не было эрозий и воспалений, да и стенки влагалища вправляются. Пока все это помогает. Перед физической работой надеваю бандаж, но тяжестей нужно избегать. Как-то прочитала, что одна женщина, у которой такие же проблемы, для поддержки носила стринги с прокладками.

Л. И., Красноярский край

СЫРОЕДЕНИЕ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С ИХТИОЗОМ

Для С. И. Назарько из Ростовской обл., автора письма «Сын родился с ихтиозом...» («Айболит» №20 за 2012 г.).

Наступили холодные деньки, солнце не греет, и у меня началось обострение: шелушится тело. Летом это было почти незаметно, а голени, локти, кисти и подошвы я старалась прикрывать одеждой. 27 лет прожила с ложным диагнозом и только недавно узнала, что у меня ихтиоз. За эти годы перепробовала кучу средств и диет. Я же не знала, что моя болезнь неизлечима! Приучила себя есть исключительно сырые фрукты и овощи, ем орехи, пищу готовлю только на оливковом масле. Что мне это дало? Во-первых, прошли все экземы, которые мучили меня с рождения — почти все тело зудело, покрывалось красными пятнами с корочками. Ставили диагноз атопический дерматит. А с подросткового возраста болячки появились на кистях, предплечьях и на лице. Врачи думали, что это реакция на весенние аллергены, продукты, содержащие крахмал (морковь, сырой картофель) и шоколад. Но как только перешла на сыроедение, от экзем, аллергического кашля и «чесоток» не осталось и следа. Причем не стало аллергии даже на мед, морковь, сырой картофель, красные яблоки и лесной орех. Перестали появляться трещины на руках, а раньше это было проблемой номер один, особенно зимой и весной. Конечно, не могу сказать, что сухость кожи исчезла окончательно. Но прошли страшные зуд и жжение. И пищеварение нормализовалось, а ведь с раннего детства страдала сильнейшими запорами и расстройствами кишечника. Простуды стали очень редкими, меньше мерзну и легче переношу зиму.

Алиса, Калужская обл.

ОТ ГЕМОРРОЯ ЕСТЬ ТАКАЯ ТРАВА — БЕЛЕНА

Для З. И. Котовой из Астрахани, автора письма «Говорят, что геморрой удаляют без операции» («Айболит» №18 за 2012 г.).

Есть такая трава — белена, кустик высотой до 60-80 см. Чтобы геморрой полностью исчез, достаточно полечиться 1-3 раза. Нужно горсть белены залить 3 л воды, довести до кипения, потомить 10-15 минут, остудить до терпимой температуры, чтобы не было горячо, и 10-15 минут посидеть в тазике с отваром. Этот рецепт проверенный. Желаю всем здоровья и душевного спокойствия!

Магомедова, Дагестан

ПОЗВОНИТЕ В МОНАСТЫРЬ

Для Виктории из Омска, автора письма «Где делают отчитку?», у близкого человека психическое заболевание, и для Екатерины Семеновны Сениной из Мурманска, автора письма «Сын выкрал даже огуречный лосьон», сын живет с женщиной-алкоголичкой («Айболит» №17 за 2012 г.).

Позвоните в Иоанно-Кронштадский женский монастырь, который находится в селе Кислуха (в 65 км от Барнаула). Там очень сильный батюшка Сергий. От вокзала в Барнаул туда едет маршрутка №250 через с. Повалиху и пос. Казачий по бийской трассе. **Тел. матушки Феодоры: 8 (38532) 9-45-18, тел. матушки Фотинии 8-923-659-54-89.** Храни всех Господь!

Татьяна Ивановна Кузьмичева, ул. Алтайская, 8, с. Шипуново, Шипуновский р-н, Алтайский край, 658390

ОТЗОВИТЕСЬ!

Нина Васильевна Дьяченко из Невинномысска, Ставропольского края, автор письма «Как стать мамой» («Айболит» №18 за 2012 г.)!

Мне нужна трава маточной гвоздики. Дочь не может иметь детей. Пришлите, пожалуйста! Не оставьте мою просьбу без внимания!

Татьяна Носова, пр-т Строителя, 23, кв. 65, Энгельс, Саратовская обл., 413121

***

Лейла из Грозного, Чеченская Республика, автор письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.)!

Мне 62 года. Хочу с вами познакомиться. Адрес свой в газете не указываю, а вот номер сотового телефона оставляю. Позвоните!

Валентина, Тверь, тел. 8-960-714-62-55

***

Лейла из Грозного, Чеченская Республика!

Получил ваше письмо, Лейла. Жаль, что вы не написали свой адрес, наверное, забыли. Отвечаю на письмо через газету: приглашаю вас к себе. Мне ничего не надо, хочу, чтобы вы были счастливы. Жду письма с адресом!

Павел Иванович Вальваков, ул. 25-го Партсъезда, 42/1, кв. 338, Заринск, Алтайский край, 659101

***

Лейла из Грозного, Чеченская Республика!

У меня в 2000 году пропал брат. Писала на передачу «Жди меня» — ответили, что ищут. Может, это мой брат находится в рабстве у вашего родственника? Если этот человек потерял память, пишу такую деталь: у моего брата на плече татуировка. Брата зовут **Вячеслав Владимирович Пащенко, 1958 года рождения, проживал в Волгограде.** Надеемся на чудо!

Любовь Владимировна Веденеева, ул. Тракторная, 2, кв. 29, Энгельс, Саратовская обл., 413117

Вот уже 4 года я ем по утрам натощак овсяный кисель. Забыла о корвалоле, и в желудке полный порядок

С некоторых пор стала чувствовать себя значительно лучше, хотя годы прибавляются. А причина в том, что узнала рецепт одного замечательного киселя — из овсянки.

...Пять лет назад попала в больницу с сильными болями в спине и груди. Как выяснилось, они были вызваны остеохондрозом. Но после обследования также обнаружили стенокардию, ишемию, панкреатит, пиелонефрит, эрозивный гастрит. А давление и варикоз уже давно давали себя знать. Я постоянно пила корвалол, в левом боку будто был нарыв, замучила изжога, в пояснице — боль из-за почки. Назначили процедуры, но разве за 10 дней пребывания в больнице все это можно вылечить? Пила таблетки — становилось то лучше, то хуже. Задумалась... Тут мне на глаза попалась статья про овсяный кисель, мол он обволакивает и очищает слизистую оболочку желудка, оздоравливает печень, желчный пузырь, почки, нормализует микрофлору, вызывает послабление и очищение кишечника. И стала по утрам варить себе этот кисель. Через три месяца стала чувствовать себя лучше. Вот уже 4 года ем (именно ем, а не пью — готовлю погуще) овсяный кисель утром натощак. Забыла о корвалоле, в желудке — полный комфорт, поджелудочная железа и почки не беспокоят, даже давление стабилизировалось, и ни одной таблетки не выпила за все это время. Удивительно, но и перхоть исчезла, хотя боролась с ней не один год.

Готовить кисель надо так: засыпаете в 3-литровую банку 500 г геркулеса (особенно хорош «Царь»), добавляете 1/2 стакана кефира и 2 ст. ложки сахара, наливаете чуть-чуть теплой воды (можно некипяченой), перемешиваете и настаиваете сутки. Потом пробуете: если вкус кисловатый, пора сливать. Процеживаете кисель через дуршлаг, предварительно хорошо перемешав. Жидкость сливаете в банку. А геркулесовую кашицу в дуршлаге промываете 2 раза пол-литрами воды. После этого пусть жидкость отстоится 2-3 часа. Затем сливаете ее и белый осадок в ту же банку, ставите в холодильник. Это заготовка для киселя, можно сказать, полуфабрикат. Перед употреблением настой хорошо перемешиваете, отливаете порцию, доводите до кипения, постоянно помешивая, убавляете огонь, держите 20 секунд (считаете до 20) и выключаете плиту. Добавляете растительное масло (желательно нерафинированное), но можно и сливочное, соль, сахар — по вкусу. Не запрещены и другие добавки — мед, орехи, изюм и т. д. Есть овсяный кисель надо утром натощак. Следующий прием пищи — не раньше чем через час. Если кисель получился густой, долейте в банку немного воды. Я поделилась этим рецептом со своими родственниками и знакомыми, все меня благодарят.

Калерия Дмитриевна Кизилова, с. Байтерек, Алматинская обл., Казахстан

Три отвара помогут вам забыть о недержании мочи

Для Н. Д. Кожевниковой из Ростовской обл., автора письма «Ни укроп, ни веточки вишни не помогли», страдает от недержания мочи («Айболит» №20 за 2012 г.).

Думаю, что смогу вам помочь. Нынешней весной с такой бедой ко мне обратилась 63-летняя женщина. После лечения по моим рекомендациям она уже через месяц забыла о своей проблеме. Для лечения понадобится кора дуба, трава спорыша (горец птичий) — продаются в аптеке — и трава грушанки круглолистной. Необходимо строго соблюдать очередность в приеме отваров.

1 Сначала надо принимать отвар коры дуба: 1 ст. ложку с верхом сухой измельченной коры поместите в эмалированную емкость, залейте 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, накройте крышкой и поставьте на 30 минут на кипящую водяную баню. Затем снимите и, не охлаждая, процедите. Принимать надо по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды в течение 10 дней. Хранить лекарство надо в холодильнике не более 2 суток.

2 Второй этап лечения — отваром травы грушанки: 1 ст. ложку сухой измельченной травы поместите в эмалированную кастрюлю, залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и поставьте на 30 минут на кипящую водяную баню. Затем процедите, не отжимая, отожмите, доведите до первоначального объема кипяченой водой комнатной температуры. Перед употреблением взбалтывайте. Принимайте по 1/4 стакана до еды в течение 10 дней. Храните в холодильнике не более 2 суток.

3 Сделайте перерыв на 1 неделю, затем продолжайте лечение отваром травы спорыша (горца птичьего). 1 ст. ложку с верхом сухой измельченной травы положите в эмалированную кастрюлю, залейте 1,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры и поставьте на слабый огонь — пусть покипит 15-20 минут. Затем снимите с огня, накройте крышкой, утеплите и настаивайте 2 часа. Принимать надо по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Храните отвар в холодильнике не более 2 суток.

Если не удастся найти траву грушанки круглолистной, замените ее травой ортилией однобокой (боровая матка) — она тоже из семейства грушанковых и обладает схожими свойствами. На всякий случай даю рецепт с этой травой: 2 ст. ложки сухих листьев и цветков ортилии залейте 1,5 стакана воды, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и кипятите 5-10 минут, затем снимите с огня, укутайте, настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Буду очень рад, если мои рекомендации помогут.

P. S. Это лечение помогает и больным почкам.

Евгений Борисович Пестин, Пенза

Я купила сорок куриных пупков...

Для Вероники И. из Таганрога, Ростовской обл., автора письма «У малыша обнаружили камни...», у 7-летнего ребенка камни в мочевом пузыре («Айболит» №20 за 2012 г.).

Пишу рецепт, который помог мне раздробить камни в почке. Я купила 40 куриных пупков, сняла с них внутреннюю пленку, высушила и перемолола (можно растолочь в порошок) — получилось 40 чайн. ложек порошка. Принимала утром: в теплой воде размешивала 1 чайн. ложку порошка и выпивала — и так 40 дней. Но малышу надо давать меньшую дозу.

Сейчас у меня опять образовались камни, причем в обеих почках. После того лечения прошло лет 40 (сейчас мне 81 год). Диеты не всегда придерживалась, не ем соленого и кислого. Понимаю, что мне теперь не к чему выводить камни. Пью отвары трав. Буду рада, если мой рецепт поможет ребенку.

Мария Филипповна Куликова, Барнаул, Алтайский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

В почках уратные камни

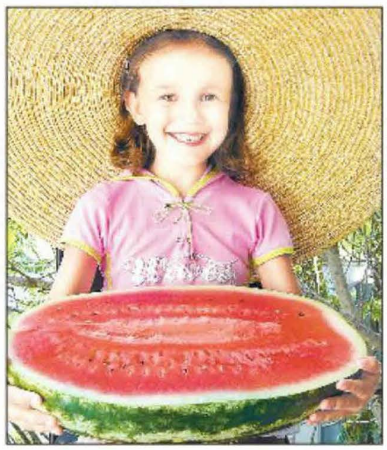
ГЛАВНОЕ — НЕ ОШИБИТЬСЯ!

Если на протяжении нескольких недель или месяцев в анализе мочи определяются мочевые соли, значит, пора вносить изменения в рацион питания.

Главной причиной появления уратных камней в моче является нарушение обмена пуринов. Их становится меньше, если отказаться или хотя бы ограничить употребление некоторых продуктов питания. Много пуринов в субпродуктах — печени, почках, в икре рыб, морепродуктах — креветках, крабах, в некоторых водорослях типа спирулины, которые используют в виде биологически активных добавок к пище, дрожжах. Бобовые, грибы, цветная капуста, арахис, редис тоже не полезны. Стоит отказаться от шоколада и какао. Чем же тогда питаться больному человеку? Бедны пуринами молочные продукты, яйца, хлеб, крупы и макаронные изделия, большинство овощей, в том числе картофель, фрукты, ягоды, орехи. При молочно-кислых камнях показана молочно-растительная диета. Кстати, во время варки мяса и рыбы половина содержащихся в них пуринов переходит в бульон. Поэтому из диеты исключаются мясные, рыбные и грибные бульоны, а мясо и рыбу отваривают. При нарушении обмена пуринов откажитесь от кулинарных жиров, маринадов, пряностей. Нередко образуются смешанные камни из мочевой и щавелевой кислот. Их называют уратно-оксалатными камнями. В этом случае из питания нужно исключить продукты с большим содержанием щавелевой кислоты: щавель, шпинат, ревень, инжир. Так как ураты чаще образуются при слабокислой реакции мочи, то для ощелачивания ее ешьте разрешенные овощи, фрукты, ягоды, а также молочные продукты, ограничивая себя в рыбных и мясных продуктах и уменьшив количество яиц. Доказано, что, если придерживаться такой диеты, растворимость уратов увеличивается в 25 раз! Желательно сочетать овощные и крупяные блюда во время приема пищи, чтобы моча ощелачивалась постоянно. И еще важно пить больше жидкости (если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы и почек), причем равномерно в течение дня. Можно пить некрепкий чай с лимоном или молоком, фруктовые, ягодные, овощные соки, отвар шиповника, воду с соками лимона, грейпфрута, компоты и отвары из сухофруктов. Причем полезно пить натощак, перед сном и в промежутках между приемами пищи. Клюква и брусника подкисляют мочу, от этих ягод при наличии уратных камней надо отказаться. Раз в неделю полезны молочные, овощные и фруктовые разгрузочные дни, но не голод. В сезон надо съедать 1,5-2 кг арбуза в день. Можно включать в рацион пареную тыкву, яблоки, огурцы, сок земляники, тертую морковь. Способствуют выделению уратов петрушка, сельдерей, арбуз. Запрещаются, даже однократно, алкогольные напитки, а в сочетании с богатыми пуринными ядами блюдами типа крутого хаша, мяса, рыбы усугубляют ситуацию, провоцируя образование кристаллов мочевой кислоты. Заканчивается это закупоркой мочевых путей — мочевым кризом. Полезно пить минеральные воды, но только по назначению врача.

Проще о сложном

В норме моча должна иметь pH 6,4-6,6, если pH мочи выше 7,0, значит, моча имеет щелочную реакцию. Это предрасполагает к образованию нерастворимых фосфатов — к фосфатурии. При pH мочи 5,5 — 6,5 чаще образуются щавелево-кислые камни, то есть возникает оксалатурия. При pH мочи 5,0-5,5 и ниже (то есть при слабокислой и кислой реакции) образуются мочекислые камни — ураты, то есть возникает уратурия. Показатель pH изменяется в зависимости от пищи и от количества выпиваемой жидкости: чем больше жидкости, тем выше pH мочи, то есть она ощелачивается, а при ограничении жидкости — понижается. При уратных и оксалатных камнях необходимо пить от 2 до 3 л жидкости, если нет сердечной или почечной недостаточности.



МОЧЕГОННЫМ ЭФФЕКТОМ ОБЛАДАЕТ НЕ ТОЛЬКО АРБУЗНАЯ МЯКОТЬ, НО И КОРКА.

Полезно знать

● Арбузные семена не хуже тыквенных помогают очиститься от глистов. Пропущенные через мясорубку или измельченные в кофемолке семечки смешивают с молоком в пропорции 1:10 — и лекарство готово. Принимать его надо по 2 стакана 2 раза в день в промежутках между едой.

● Для профилактики образования камней в почках, печени и желчном пузыре выжмите сок из одного лимона в 1/2 стакана горячей воды. Туда же добавьте 1/2 стакана смеси из равного количества огуречного, свекольного и морковного соков и пейте по 3-4 раза в день в течение всего лета.

● От грибка на ногах 1 кг кожуры черной редьки залейте 3 л кипятка, настаивайте 8 часов и используйте для ванночек. Один настой можно использовать 3-4 раза, подогревая каждый раз. Уже через 2 недели ежедневных ванночек грибок исчезнет.

Намотай на ус

«СПАРЖА ПО-КОРЕЙСКИ» — НЕ СПАРЖА

То, что продается на рынках под названием «спаржа по-корейски», не имеет отношения к настоящей спарже.

Эта сморщенная субстанция бежевого цвета — всего лишь пенка, образующаяся при кипячении молока. При подсыхании она вытягивается и принимает знакомую нам форму. Корейцы называют этот продукт «фучжу». А настоящая спаржа — это зеленые побеги спаржи. Ее едят вареной или жарят и поливают топленым сливочным маслом. Вкус не имеет ничего общего с «корейской спаржей».

ЗАПАХ ЧЕСНОКА ИДЁТ НЕ ИЗО РТА

Запах лука или чеснока из нашего рта идет вовсе не из желудка (как многие думают), а из легких.

На самом деле в процессе переваривания чеснока образуется газ, который всасывается кровью и путешествует по ней. В какой-то момент она попадает в легкие, где этот газ высвобождается. Кстати, так же он может высвобождаться и через поры кожи, отчего у человека, съевшего много лука или чеснока, и кожа может приобрести специфический запах.

Советы диетолога — Рекомендуем

Простокваша — спасение наше

ЭТОТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ БОГАТ ВИТАМИНАМИ А, С, РР И КАЛЬЦИЕМ.

Она полезна при инфарктах миокарда, гипертонии, сахарном диабете. Это мягкое слабительное средство улучшает выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы и рекомендуется, если есть проблемы с желудком.

Простоквашу легко приготовить дома: молоко вскипятите, охладите до 35°С, добавьте к нему на стакан молока 2-3 чайн. ложки ряженки, сметаны или другого кисломолочного продукта. Хорошо размешайте, разлейте в баночки или стаканы, накройте и на 18-20 часов поставьте в теплое место.

*** При панкреатите** вечером, перед сном, хлопчатобумажную салфетку величиной с ладонь смочите в теплой простокваше, положите на левое подреберье и область желудка, сверху накройте компрессной бумагой или целлофаном, обмотайтесь длинным полотенцем — и под одеяло! Такой компресс делайте каждый вечер перед сном в течение четырех недель.

*** При гипертонии** смешайте по 1 стакану меда и простокваши, добавьте 2 чайн. ложки порошка корицы и принимайте смесь по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения 2 недели, потом 1-2 недели перерыв, и можно повторить лечение. Или в 1/2 стакана простокваши добавьте 1-2 ст. ложки морковного сока и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

*** При одышке** пейте по 1,5 л простокваши в день, а на ночь ставьте на грудь компресс с камфорным маслом.

*** При ожирении** раз в неделю устраивайте разгрузочные дни: в 5 приемов съедайте 1,5 кг свежих, очищенных от кожицы огурцов, запивая их 0,5 л свежеприготовленной простокваши.

*** При болезненных ощущениях в деснах** кашицу из 2 зубчиков чеснока смешайте с 2 чайн. ложками простокваши. Языком распределите целебную смесь по больным деснам и держите во рту не менее пяти минут. Процедуру повторяйте 3 раза в день.

*** При остеохондрозе** измельчите полынь горькую, перемешайте ее пополам с простоквашей. Наложите в виде компресса на больное место, сверху прикройте компрессной бумагой и обвяжите поясницу шерстяным платком. Компресс лучше делать на ночь.

*** Для лечения диабетической стопы** простоквашей хорошо смочите хлопчатобумажную ткань и приложите на пораженное место. Желательно использовать свежую простоквашу — она более эффективна. После высыхания ткань снова смочите простоквашей. Меняйте ткань как можно чаще в течение всего дня.

Простоквашу, особенно не первой свежести, не стоит пить при гастрите с повышенной кислотностью, эрозивном гастрите, язвенной болезни. Кислая простокваша противопоказана при панкреатите, гепатите, желчнокаменной болезни.

Е. В. Сучкова, врач-диетолог

Чем заесть стресс?

*** Полноценным завтраком** — он повысит устойчивость к неприятностям в первой половине дня. Ограничившись бутербродами, вы уже через часполтора почувствуете голод, начнете раздражаться и неадекватно реагировать на любые раздражители.

*** Своевременным обедом, полдником и ужином.** Не думайте, что полдник бывает только в детском саду! На полдник можно выпить стакан молока, кефира, чашку мятного чая с сахаром и лимоном, съесть йогурт.

*** Любимыми блюдами.** В состоянии стресса важно получать радость от еды. Не мучьте себя голодной диетой и полезными, но невкусными продуктами! Приготовьте то, что вам нравится, включите музыку, зажгите свечи и наслаждайтесь вкусом!

*** Свежими овощами, ягодами и фруктами.** Чемпионы по борьбе с нервным напряжением — груша, клубника, черная смородина, земляника, киви, грейпфрут и другие цитрусовые, красный перец, айва, бананы, кориандр, базилик и сельдерей.

*** Кистью винограда, горстью изюма и...** 2-3 персиками или абрикосами. Благодаря высокому содержанию калия такое угощение укрепляет нервную систему, а приятный вкус прибавляет положительных эмоций.

*** Продуктами, содержащими йод.** Фейхоа, плоды ирги, цветная капуста, морская рыба повышают иммунитет.

На десерт

РАЗОТРИТЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ И СМЕШАЙТЕ С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Спрашивали? Отвечаем

В КАКОМ ВИДЕ ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СВЁКЛУ?

Очень люблю свеклу. Хотелось бы узнать, что в этом корнеплоде полезного? И в каком виде лучше употреблять этот овощ?

М. Русакова, Набережные Челны

Насыщенный красный цвет свекле придает бетаин, защищающий сердце и сосуды от болезней. Кроме того, свекла растворяет отложения кальция в кровеносных сосудах, благодаря чему облегчается работа сердца и мозга. Бетаин улучшает физическую выносливость. Кроме того, он лучший друг печени, улучшает ее работу и защищает от алкоголя. Считается, что свекла обладает и противораковыми свойствами. Она полезна при заболеваниях крови, в том числе железодефицитной анемии. По содержанию железа из всех продуктов впереди свеклы стоит только чеснок. А по наличию йода свекла уступает лишь морской капусте. Свекла полезна в любом виде: вареном, пареном, свежем. Но все-таки лучше всего усваивается свекольный сок. Причем после того, как отжали из свеклы сок, пить его сразу нельзя. Необходимо подождать 1-2 часа, чтобы из него вышли все летучие вещества.

Плюсы и минусы

Грибы

ПЛЮСЫ

*** В грибах много белка и других полезных веществ.** Диетологи называют грибы лесным мясом. Белка (особенно в сухих грибах) в 2 раза больше, чем в яйцах, и в 3 раза больше, чем в мясе! Помимо множества аминокислот и других полезных веществ, грибы содержат фосфор — почти столько же, сколько в рыбе.

*** Мало калорий.** Несмотря на свою низкокалорийность, даже небольшое количество грибов быстро вызывает ощущение сытости за счет высокого содержания клетчатки.

*** Поддерживают иммунитет.** Самые полезные вещества, входящие в состав грибов, — бета-глюканы. Они благотворно влияют на иммунную систему человека. Грибы помогают людям поддерживать иммунитет в строгий пост в начале весны.

МИНУСЫ

*** Витамины из грибов плохо усваиваются.** К сожалению, и минералы, и витамины, и бета-глюканы грибов очень плохо усваиваются. Чтобы они оказали противоопухолевое действие, нужно съесть около 600 кг грибов сразу.

*** Плохо перевариваются.** Грибы очень тяжелы для переваривания из-за большого количества хитина, который вообще не усваивается организмом. Людям с различными болезнями желудочно-кишечного тракта, печени и детям до 12-14 лет грибы противопоказаны. Кстати, именно из-за хитина многие питательные вещества из грибов не усваиваются.

*** Копят яды.** Грибы обладают способностью накапливать в себе различные токсины и радиоактивные соединения, поэтому не собирайте грибы в непроверенных местах. Безопаснее всего грибы отваривать, и желательно в трех водах. Однако при температуре 100°С грибы становятся бесполезными.

Кстати

* Многие не знают, что чем мельче нарезаны грибы, тем быстрее они усваиваются организмом.

* Больше всего хитина в грибных ножках, поэтому их нужно резать мельче, чем шляпки.

* Приготовленные в любом виде грибы — тяжелая пища. Исключение — грибные бульоны и блюда с грибным порошком.

* Заполняя желудок и кишечник, грибы создают иллюзию сытости и не дают переедать.

Проверено на себе

Тыквенный мёд печень спасает

Моя бабушка восстанавливала свою больную печень с помощью тыквы. Брала тыкву, срезала крышечку, деревянной ложкой вынимала семена с мякотью, наполняла медом, закрывала срезанной крышкой, плотно обвязывала и настаивала 10 дней в темном теплом месте. Затем открывала крышку и принимала тыквенный мед по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Лекарство хранила в холодильнике.

И. Н. Хабарова, Чебоксары

Язва обостряется каждую осень

Язва желудка у меня обостряется каждую осень и весну строго по графику. Стараюсь обходиться без таблеток, а помогает мне в этом обычная картошка. Как только болячка дает себя знать, немедленно начинаю лечение. Каждый день утром и вечером варю очищенный картофель, а слитую воду пью по 1/2 стакана. Картошку не солю, а отвар принимаю только свежим и в теплом виде. После такого лечения мне сразу становится легче, и таблетки не требуются.

И. М. Иноземцева, Мурманск

Этот коктейль снижает сахар

Во время беременности после сдачи очередных анализов выяснилось, что у меня повысился сахар в крови. Дома запаниковала, а свекровь успокоила меня и посоветовала рецепт, который мне помог. Каждое утро стала готовить себе сахаропонижающий коктейль: выжимала сок из одного лимона, смешивала его с одним сырым куриным яйцом и выпивала смесь натощак. После этого час ничего не ела. Делала так 3 дня, после чего сдала анализы и обрадовалась: сахар в крови снизился до положенной нормы и больше не повышался в течение всей беременности.

И. В. Астрахан, Тверская обл.

Кое-что новенькое

Есть меньше соли вредно?!

«Ешьте меньше соли!» — многие годы призывали врачи. Но, как оказалось, безоговорочно следовать этому «здоровому» принципу не стоит.

В течение восьми лет бельгийские ученые наблюдали за состоянием здоровья более 3000 людей в возрасте от 40 лет, измеряя уровень натрия в их моче, по которому судят о количестве потребляемой человеком соли. Оказалось, что те, кто ел мало соли, в 4 раза чаще умирали от сердечных болезней по сравнению с теми, кто соли ел больше. Теперь ученые говорят, что соль нужно ограничивать только тем людям, у которых высокое кровяное давление или застойная сердечная недостаточность. Остальных это не касается. Британские ученые сделали похожее заявление о том, что недостаток соли в рационе может быть еще и опасным для здоровья и жизни. Так, при истощении надпочечников соль как раз необходима. Симптомы этого недуга: раздражительность, постоянное ощущение голода, низкое кровяное давление и склонность к сильной физической, умственной и эмоциональной слабости и стрессам. Соль в такой ситуации поддерживает надпочечники в рабочем состоянии.

Кофейный напиток

Из желудей

Желудевый кофе особенно полезен детям, страдающим золотухой и рахитом, а также при кашле, бронхите, астме. Еще кофейный напиток из желудей очень полезен при заболеваниях сердца.

СОБИРАТЬ нужно спелые желуди зеленого цвета, на ощупь твердые. Если продавливаются пальцем, значит, червивые. Сушат их так: раскладывают на противне в один слой и ставят в разогретую духовку на 5 минут. За это время большинство желудей лопнет и приобретет темно-коричневый цвет. Затем открывают духовку и сушат так еще час. Надо следить за тем, чтобы желуди не подгорели.

Потом их вынимают и остужают. Когда остынут, очищают от кожуры и складывают в банку с плотной крышкой.

Для того чтобы приготовить кофейный напиток, нужно смолоть желуди в кофемолке, сварить как кофе из расчета 1 чайн. ложка порошка на чашку воды. Сахар или молоко добавляют по вкусу. Получается довольно вкусный напиток, чем-то напоминает какао с молоком, очень тонизирует. Детям дают дважды в день: утром и после обеда.

Кисель из желудевого кофе. На 7 г желудевого кофе — 10 г картофельного крахмала, 15 г сахара, 200 мл воды.

Порошок размешайте с сахаром, растворите в небольшом количестве горячей воды, затем добавьте 180 мл воды и процедите. В кипящий кофе влейте картофельный крахмал, разведенный в 20 мл холодной воды, вылейте в стакан и посыпьте сахарной пудрой или сахаром, чтобы не было пленки.

На все случаи жизни

Сам себе доктор

Кисель пить будем

Кисель — очень питательный напиток, который содержит множество витаминов. В зависимости от того, из каких плодов сварен кисель, он помогает в борьбе с различными недугами.

КЛЮКВЕННЫЙ ПРИ ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ

50 г клюквы, 7 г крахмала, 30 г сахара, 150 г воды.

Клюкву растолките, отожмите сок, выжимки залейте водой, проварите 5-10 минут, процедите. В отвар добавьте сахар, все вскипятите. Крахмал смешайте с соком клюквы и небольшим количеством отвара, вылейте в кипящий отвар, быстро помешивая. После этого снимите с огня, разлейте в стаканы или вазочки, сверху посыпьте сахаром, чтобы не образовалась пленка.

РЯБИНОВЫЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

300 г черноплодной рябины, 1,3 стакана сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6,5 стакана воды.

Ягоды переберите, промойте, протрите, сок слейте в посуду и охладите. Оставшуюся мезгу залейте горячей водой, добавьте сахар, лимонную кислоту, тщательно размешайте, нагрейте до кипения и процедите. В готовый сироп влейте разведенный картофельный крахмал и доведите до кипения. После заваривания крахмала в кисель сразу же влейте охлажденный ягодный сок и хорошо размешайте.

АРБУЗНЫЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

1,5 кг арбуза, 4-5 ст. ложек сахара, 4-5 чайн. ложек картофельного крахмала, 1-2 г лимонной кислоты.

Арбуз очистите от кожуры, мякоть освободите от косточек, отожмите из нее сок. От полученной жидкой массы отцедите часть арбузного сока и охладите. Остальную часть с мякотью доведите до кипения, процедите, в отвар всыпьте сахар, добавьте лимонную кислоту, доведите до кипения и, помешивая, влейте разведенный в заранее отжатом арбузном соке крахмал. Вновь доведите до кипения, снимите с огня, влейте в кисель охлажденный сок, перемешайте, разлейте в порционную посуду, посыпьте сахаром и остудите.

ИЗ ПАРЕНОЙ КАЛИНЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

4 стакана воды, 400 г калины, 1,5 стакана сахара, 0,5 стакана картофельного крахмала.

Калину переберите, положите в кастрюлю, добавьте 2 стакана воды, плотно закройте крышкой и упаривайте в духовке или на водяной бане. Затем протрите, разведите 1 стаканом горячей воды, добавьте сахар, доведите до кипения и введите разведенный в стакане холодной воды крахмал. Разлейте в порционную посуду, посыпьте сахаром и охладите. Кисель можно приготовить и с медом.

МОРКОВНЫЙ ПРИ ГИПОТОНИИ

400 г моркови, 1 л воды, 100 г сахара, 1 стакан брусничного сока, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная и апельсиновая цедра — по вкусу.

Вскипятите воду, добавьте морковь, натертую на крупной терке, и варите до готовности, затем добавьте сахар, цедру и разведенный брусничным соком крахмал. Помешивая, прогрейте, вылейте в посуду, посыпьте сахаром. Подавайте кисель охлажденным с молоком.

С пылу, с жару!

Моя кума готовит так, что пальчики оближешь!

До чего же мне с кумой повезло! Добрая, хлебосольная, готовит так, что пальчики оближешь! И по части заготовок тоже непревзойденная мастерица. Особенно ей удаются яблоки, моченные с черной смородиной. Хозяйство у кумовьев крепкое: в саду постоянно хороший урожай, погреб большой и удобный, так что хранение не проблема, в посуде и инвентаре тоже нет недостатка. Вот и трудится кума день-деньской как пчелка.

Яблоки, ягоды, и листья черной смородины она моет в холодной воде. Яблоки складывает в кадку или в банки с широким горлом плодоножками вверх, ряды яблок пересыпает ягодами черной смородины. Кипятит воду, растворяет в ней соль и сахар. Листья смородины укладывает в один слой поверх яблок. Заливает все это охлажденным раствором, накрывает куском ткани, кладет кружок с гнетом и выносит на холод. Когда осенью я приезжаю к кумовьям в деревню в гости, они с удовольствием угощают меня этими мочеными яблоками и дают их с собой. А для приготовления этих вкусных «моченок» кума берет на 10 кг яблок 1 кг черной смородины, 5 л воды, 0,5 кг сахара, 250 г листьев черной смородины, 80 г соли.

В. Н. Книгина, Чебоксары

Попробуйте мочёный виноград

На 10 кг винограда — 5 л воды, 150 г сахара, 50 г соли, 50 г горчицы.

Для мочения надо отобрать здоровые, крупные и твердые ягоды, вымыть их в холодной воде, затем плотно уложить в посуду, накрыть салфеткой, положить деревянный кружок, небольшой груз и залить раствором, приготовленным с добавлением соли, сахара и горчицы в порошке. Емкость оставить при комнатной температуре на 2-3 дня, затем вынести в холодное место. Через 20-25 дней виноград готов к употреблению.

И. Н. Михайлова, Тверская обл.

НА КРЫШКУ КАЖДОЙ БАНКИ, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ТРЕВОГУ ИЛИ СОМНЕНИЕ, НАСЫПЬТЕ ГОРКУ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ КРУПНОГО ПОМОЛА. ТАКИЕ БАНКИ НИКОГДА НЕ ВЗРЫВАЮТСЯ, И РАССОЛ ВСЕГДА ПРОЗРАЧНЫЙ.

Домашняя колбаса

2 кг свинины, 0,5 кг сала, 1 головка чеснока, соль, перец, мускатный орех (или корица), 2 м свиных кишок, вишневые веточки.

Мясо и сало нарежьте небольшими кубиками (или перемелите), чеснок пропустите через пресс, добавьте специи и хорошо перемешайте. Из вишневой веточки сделайте колечко, на которое наденьте кишку, заполните ее мясом и завяжите концы ниткой. На противень выложите вишневые веточки, сверху на них колбасу и запекайте в разогретой до 180°С духовке примерно 1 час 30 минут.

Для диабетиков

Снижаем сахар

ОЛАДЬИ «ОВОЩНЫЕ»

700 г топинамбура, 300 г моркови (или кабачка), 2 яйца, растительное масло, соль по вкусу.

Овощи натрите на мелкой терке, соедините. Вбейте яйца, посолите, добавьте немного муки (чтобы масса не растекалась), перемешайте. Жарьте оладьи на масле с двух сторон до золотистого цвета.

САЛАТ «ДАЧНЫЙ» С ЛЮБОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

3-4 клубня топинамбура, 2 яблока, пучок любой зелени, 1 ст. ложка оливкового масла, соль по вкусу.

Топинамбур очистите, нарежьте тонкой соломкой. У яблок удалите сердцевину и натрите на мелкой терке. Соедините топинамбур и яблоки, посыпьте измельченной зеленью, посолите, заправьте маслом и перемешайте.

ПОЛЕЗНОЕ ВИНО ИЗ ТОПИНАМБУРА С ИЗЮМОМ

5 кг клубней топинамбура, 5 кг сахара, 0,5 кг немытого изюма, 300 г риса, 20 л кипяченой воды.

Пропущенные через мясорубку клубни топинамбура смешайте с сахаром, добавьте немытый изюм (с белым налетом, что дает хорошее брожение) и рис. Залейте кипяченой водой, разлейте по флягам или бутылям и поставьте в теплое место для брожения. Как только масса осядет на дно, отфильтруйте жидкость через сито и несколько слоев марли. Затем подкрасьте ее сушеным топинамбуром (до коньячного цвета) или любым фруктово-ягодным сиропом, жженым сахаром. Разлейте в стеклянные бутылки и плотно укупорьте пробками. Крепость вина будет зависеть от времени выдержки.

Аппетитно! *На все случаи жизни*

Картошка с сюрпризом

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

1,5 кг картофеля, 1,5 стакана молока, 125 г сметаны, 3 яйца, 200 г сыра, соль, перец, чеснок, сливочное масло.

Очищенный картофель нарежьте тонкими ломтиками. Молоко, сметану, яйца и тертый сыр взбейте венчиком — это заливка. В большую форму для запекания, смазанную смесью сливочного масла и тертого чеснока, уложите слоями картофель, пересыпая каждый слой солью и перцем. Залейте заливкой, посыпьте остатками тертого сыра, сверху положите несколько кусочков сливочного масла и запекайте в духовке 2 часа при 180°С.

ЗРАЗЫ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

5 картофелин, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 50 г твердого сыра, по пучку зеленого лука и укропа, соль по вкусу, растительное масло.

Картофель очистите и отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте, картофель разомните, добавьте подогретое молоко, 1 яйцо, сделайте пюре и остудите. Яйца отварите вкрутую, очистите и измельчите. Зеленый лук и укроп мелко нарежьте, соедините с яйцами, посолите. Сыр натрите на мелкой терке. Из пюре сделайте лепешки, выложите на них начинку, аккуратно влажными руками соедините края лепешки и сформируйте котлетку. Обваляйте зразы в тертом сыре и обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ

500 г картофеля, 100 г сыра, 100 г сливок, 2 яйца (белки).

Пропустите сырой картофель через мясорубку или натрите на терке. В картофельную массу, смешанную с тертым сыром, добавьте взбитые сливки и взбитые белки. Хорошо перемешайте, выложите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для запекания, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

1 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана молока, соль.

Для начинки: 0,5 кг творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, щепотка соли, 3 ст. ложки сметаны, растительное масло, 1 яйцо для смазывания.

Приготовьте начинку: творог протрите через сито, вбейте яйцо, добавьте сахар, соль по вкусу и тщательно перемешайте. Затем в начинку добавьте сметану и еще раз разотрите. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, разомните в пюре, добавьте яйца, молоко и перемешайте. Противень смажьте растительным маслом.

Столовой ложкой выложите картофельное пюре. Руки обваляйте в муке и разровняйте лепешки. В центе каждой сделайте небольшое углубление и выложите начинку из творога. В миску разбейте яйцо, взбейте и смажьте все ватрушки. Выпекайте до румяной корочки при 190°С. Подавайте ватрушки горячими со сметаной.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ

2 большие очищенные красные картофелины, 2 ст. ложки оливкового масла, 3/4 чайн. ложки крупной соли.

Разогрейте духовку до 220°С. Разрежьте картофель пополам, а затем на тонкие ломтики, толщиной не более сантиметра и положите в миску с холодной водой, затем просушите. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте солью. Распределите ломтики по противню, застеленному бумагой для выпечки, и запекайте до золотисто-коричневого цвета (примерно 25 минут), периодически переворачивая.

■ ПАНИРОВКА ДЛЯ КОТЛЕТ ИЗ МЯСА И РЫБЫ: ИЗМЕЛЬЧИТЕ РИС В КОФЕМОЛКЕ И СМЕШАЙТЕ ЕГО С ТЕРТЫМ ТВЕРДЫМ СЫРОМ.

■ ЛИМОННОЕ МАСЛО ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ОВОЩНЫХ САЛАТОВ. ГОТОВИТЬ ЕГО ПРОСТО: НАДО СМЕШАТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО С ЦЕДРОЙ ЛИМОНА И ДАТЬ ПОСТОЯТЬ 2-3 ДНЯ.

Рыба в белом маринаде

1 кг рыбы (сазан, судак, сом, карп), 1 морковь, 1 луковица, 1 л воды, 2 лавровых листа, 6-8 гвоздичек, 10-12 горошин черного перца, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 180-200 мл 6%-ного уксуса.

Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, разрежьте на порционные куски, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде на растительном масле. Не пережарьте! Лук порежьте полукольцами, морковь — кружочками. Обжарьте лук, а затем добавьте морковь и обжаривайте на небольшом огне до готовности. Слегка посолите. Рыбу сложите в кастрюлю, пересыпая пережаркой. Приготовьте маринад: в 1 л воды размешайте по 1 ст. ложке соли и сахара, лавровый лист, гвоздику, перец горошком. Маринад прокипятите минуту, осторожно добавьте уксус. Залейте рыбу маринадом так, чтобы он только покрыл рыбу (максимум на 0,5 см сверху). Рыба не должна плавать в маринаде! Поставьте кастрюлю на огонь, доведите до кипения и кипятите 1-2 минуты. Когда остынет, поставьте в холодильник на 10-12 часов.

Котлеты из перца

1 кг зеленого перца, 3 яйца, 250 г брынзы или творога, зелень петрушки, растительное масло, панировочные сухари, мука, соль и черный перец по вкусу.

Испеките перец, очистите его от семян и разомните. Добавьте 2 яйца, натертую на терке брынзу или творог, перец, мелко нарезанную петрушку, соль. Всыпьте в массу панировочных сухарей и муки столько, чтобы получилась консистенция, пригодная для формовки котлет. Мокрыми руками сделайте котлетки, обваляйте их в муке, обмакните во взбитые яйца и жарьте с двух сторон в сильно разогретом растительном масле.

Свежие яблоки хранятся долго

Можно совсем не подвергать яблоки тепловой обработке, и тем не менее они будут храниться долго, да и вкус у них превосходный. Вот как это делаю я.

На 1 кг плодов (лучше кислых) беру 1-1,2 кг сахара и половину лимона без цедры. На дно какой-нибудь емкости насыпаю немного сахара. Натираю на крупной терке яблоки, а на мелкой — лимон, выкладываю слоями, пересыпая каждый сахаром (немного сахара оставляю). Тщательно, но быстро все перемешиваю, чтобы сахар не растаял, а яблоки не потемнели. Раскладываю смесь в банки емкостью не более 1 л, сверху до краев насыпаю оставленный сахар — так воздух не проникнет внутрь и можно особо не беспокоиться о герметичности. Храню такие яблоки в холодильнике. Совет: чтобы яблоки не потемнели, на минуту опустите их в соленый раствор (1 чайн. ложка соли на 1 л воды) и быстро смойте холодной водой. Такие яблоки можно использовать как начинку для пирогов и для бутербродов.

Л. Н. Прокопенко, Московская обл.

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

400 г тыквы, 2 картофелины среднего размера, 2 дольки чеснока, 1 крупная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стакан молока низкой жирности, молотый черный перец, сушеные укроп, петрушка и орегано, мускатный орех.

Тыкву порежьте на куски. Морковь натрите на крупной терке, мелко измельчите репчатый лук. Картофель порежьте кубиками. Все сложите в кастрюлю, наполовину наполните ее водой. Доведите до кипения и оставьте под крышкой на маленьком огне на 1 час, пока все овощи не станут мягкими. Снимите кастрюлю с огня и измельчите содержимое миксером, чтобы получилось пюре. Затем добавьте молоко, чеснок и специи, доведите до кипения, постоянно помешивая, чтобы не пригорело.

МЯСО В АРМЯНСКОМ ЛАВАШЕ

По 500 г мякоти свинины и баранины, 2 луковицы, 2 моркови, 2 баклажана, 3 картофелины, 7 тонких армянских лавашей, оливковое масло, специи и соль по вкусу.

Мясо нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на сковороде до полуготовности. Затем туда же добавьте мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь и все вместе обжарьте. Далее бросьте в сковороду мелко нарезанный очищенный баклажан, добавьте специи по вкусу, посолите и томите на среднем огне до готовности мяса. В другой сковороде обжарьте нарезанный мелкими кубиками картофель. Один из лавашей разрежьте на полоски — ими будете заваязывать остальные лаваши. На лаваш выложите сначала мясную начинку, сверху — картофельную, сверните в мешочек и закрепите лентой из лаваша. Выложите мешочки на смазанную маслом жаровню и поставьте в духовку на 15-20 минут (лаваш должен стать хрустящим). Подавайте горячими.

СВЕКОЛЬНЫЕ КОЛБАСКИ

3 свеклы, 200 г свино-говяжьего фарша, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана манной крупы, 10 ст. ложек панировочных сухарей, 3/4 стакана сметаны, 1 яйцо, перец и соль по вкусу.

Сваренную в кожуре свеклу очистите, натрите на мелкой терке, положите в кастрюлю с растопленным маслом, посолите и доведите до кипения. Затем всыпьте манную крупу и, помешивая, продолжайте нагревать, пока масса не загустеет. Слегка остудите свекольную массу, добавьте фарш, тертый лук и чеснок, сырое яйцо, перец. Разделите массу на котлеты, придайте им продолговатую форму, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон на сковороде с маслом. Подавайте в горячем виде со сметаной.

Впрок

АДЖИКА ИЗ СВЁКЛЫ

1 кг свеклы, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 3 кг помидоров, 7 сладких перцев, 4 горького перца, 4 кислых яблока, 4 головки чеснока, соль по вкусу.

Сырую свеклу пропустите через мясорубку, добавьте сахар, растительное масло, соль, все перемешайте и кипятите 30 минут. Помидоры пропустите через мясорубку, добавьте к свекле и держите на огне еще 30 минут. Сладкий и горький перец пропустите через мясорубку, добавьте к смеси и кипятите 20 минут. Яблоки натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через чесночницу и все добавьте к общей массе. Держите на огне еще 10 минут. Промежуток от начала и до конца варки должен быть 1,5 часа. Разложите по стерилизованным банкам и закатайте.

МАРИНОВАННАЯ СВЁКЛА

500 г свеклы, 1 луковица. **Для маринада:** 350 мл воды, 150 мл 6%-ного уксуса, 1 неполная чайн. ложка соли, 1 лавровый лист, 5-7 горошин черного перца, 5 ст. ложек сахара.

Отварите свеклу до готовности, остудите в холодной воде и очистите. Выложите свеклу в банку, чередуя с порезанным кольцами луком. Закипятите маринад, остудите и залейте свеклу. Поставьте в холодильник минимум на сутки.

Осенние витамины

Блюда с айвой

РАГУ ИЗ СВИНИНЫ С АЙВОЙ

1 кг мяса, 1 кг айвы, 1 луковица, 3 картофелины, 1 помидор, соль, перец, чеснок, зелень петрушки.

Мясо порежьте на кусочки и слегка обжарьте. Сразу положите айву, нарезанную кусочками, посолите, добавьте тонко порезанный лук и 1/2 стакана воды. Тушите на небольшом огне, время от времени помешивая. Когда айва станет мягкой, добавьте картофель, порезанный кубиками, и подержите на огне еще 10 минут. Добавьте тертый помидор, чеснок, пропущенный через чесночницу, зелень и потушите еще минут 10.

ПУДИНГ ИЗ АЙВЫ С ОРЕХАМИ

4 айвы, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан измельченных грецких орехов, 1 стакан сахара, 1/2 стакана крошек белого хлеба, 6 желтков, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Айву очистите от кожуры и семян, натрите на терке, тушите со сливочным маслом до мягкости. Протрите через сито, добавьте сахар, измельченные ядра грецких орехов, крошки белого хлеба, взбитые желтки. Перемешайте, переложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и выпекайте в духовке до готовности. Готовый пудинг переложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

СЛАДКИЙ ПЛОВ С АЙВОЙ

3 стакана риса, 10 шт. чернослива без косточек, 7-8 плодов айвы, по 1 стакану топленого масла и изюма, 1/2 стакана кураги, 2 свежих яблока, сахар.

Промытый рис залейте на 30-40 минут водой, затем варите в подсоленной воде, пока крупинки риса снаружи не станут мягкими, а внутри останутся упругими. После этого рис откиньте на металлическое сито, полейте горячей водой, дайте ей стечь. В глубокой кастрюле растопите масло, добавьте в него порезанную айву, чернослив, курагу, изюм, сахар и тушите на медленном огне 10 минут. В кастрюлю с фруктами и маслом добавьте рис, 1 стакан воды, закройте крышкой и поставьте на слабый огонь на 20 минут. Готовый плов выложите на блюдо и украсьте дольками яблок.

Рекомендуем

ПИРОГ С АЙВОЙ «НЕОБЫЧНЫЙ»

100 г сахара, 100 г размягченного сливочного масла, 250-300 г муки, 1 яйцо. **Для начинки и заливки:** 2 айвы, 125 г мягкого обезжиренного творога, 2-3 ст. ложки сметаны 30%-ной жирности, 4 ст. ложки крахмала, сахарная пудра по вкусу, 3 яйца.

Взбейте размягченное масло с сахаром и яйцом. Добавьте муку и замесите тесто (оно не должно липнуть к рукам). Положите в пакет и уберите в холодильник. Приготовьте начинку: айву нарежьте очень тонкими ломтиками и сбрызните лимонным соком. Для заливки смешайте до однородной массы творог, сметану, сахарную пудру, крахмал и желтки. Отдельно взбейте белки и осторожно соедините их с творожной смесью.

В форму выложите тесто и сделайте бортики. Уложите на дно айву, оставив по желанию несколько долек для украшения. Залейте заливкой и поставьте в духовку, разогретую до 180-200°С, на 40 минут.

Кулинарные хитрости

● Чтобы при выпечке открытого пирога с фруктовой или ягодной начинкой сок не убегал и не подгорал на противне, воткните в начинку вертикально несколько макаронин с отверстием. Кипящий сок поднимается по этим трубочкам, а из пирога не выливается. Из готового пирога макаронины выньте.

● Если в доме есть фиалки, можно приготовить украшение для торта. Перемешайте белок яйца, но сильно не взбивайте. Цветок фиалки обмакните в белок и обсыпьте сахарной пудрой. Положите на тарелку для просушки, а потом украсьте торт.

● Пирог со свежими фруктами можно испечь так. На тесто насыпьте слой молотых сухарей, а на них уже выложите нарезанные фрукты. Пирог хорошо пропекается, и фрукты сохраняют форму.

Кабачковый торт с начинкой

2 небольших кабачка (или цукини), 3 яйца, 5 ст. ложек муки, соль и зелень укропа по вкусу.

Для начинки: 0,5 кг мясного фарша, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец, майонез по вкусу, растительное масло для жарки.

Кабачки (цукини) очистите и натрите на крупной терке. Укроп мелко нарежьте. Кабачки посолите, взбейте яйца, добавьте по вкусу соль, перец, всыпьте муку, добавьте нарезанную зелень и тщательно перемешайте, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Массу разделите на 3 части. Каждую часть по очереди аккуратно выкладывайте на сковороду, разравнивая ложкой, и жарьте под крышкой, аккуратно переворачивая двумя лопатками. У вас должно получиться три коржа. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавьте фарш, специи, мелко порезанный чеснок и обжаривайте до готовности. На тарелку выложите один корж, положите на него начинку, накройте другим коржом и также выложите на него начинку. Верхний корж смажьте майонезом и выложите на него остатки фарша. По желанию украсьте огурцами и зеленью.

Баранина в пиве

1,5 кг баранины, 1 красная луковица, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 помидор, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 400 мл ананасового сока, 1 л светлого пива, зелень кинзы и укропа, молотый тмин, соль и перец по вкусу.

Мясо залейте холодной водой, чтобы она его только покрывала, доведите до кипения, снимите пену и варите на маленьком огне 20 минут. Лук и чеснок мелко нарубите, сладкий перец разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами и нарежьте кубиками. Помидор опустите на полминуты в кипящую воду, снимите кожицу, мякоть мелко нарежьте. Кинзу и укроп мелко нарубите. Подготовленные овощи с зеленью слегка обжарьте на растительном масле. Бульон процедите, мясо нарежьте небольшими кусочками, снова положите в бульон, добавьте обжаренные овощи, ананасовый сок, пиво, доведите до кипения, посолите, поперчите и приправьте тмином. Тушите 30 минут. Готовое мясо выложите на тарелки и полейте соусом.

М. А. Магомаева, Дагестан

■ ЯИЧНИЦА, ПОДЖАРЕННАЯ НА СЛАБОМ ОГНЕ, ВКУСНЕЕ ТОЙ, КОТОРАЯ ЖАРИЛАСЬ НА СИЛЬНОМ.

■ СЫР ЛЕГЧЕ НАТЕРЕТЬ НА ТЕРКЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОН 10-20 МИНУТ ПОЛЕЖИТ В МОРОЗИЛКЕ.

Можете считать меня сволочью, но я обрадовалась, когда отец повесился...

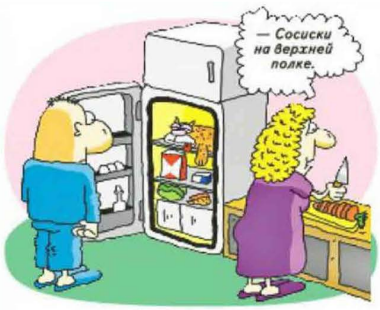
Мои родители поженились, родилась моя сестра Инара, а потом и я. Жили вроде неплохо: свой дом, огород, машина... Было только одно но: отец любил пить и избивал маму. Избивал страшно, чуть ли не до смерти. Сколько раз она собиралась уйти, но оставалась из-за нас с сестрой — не хотела оставлять детей без отца. Вот так и жили: отец пил, бил маму, а потом просил прощения, валялся у нее в ногах. Обещал, что больше такое не повторится. Но все повторялось... Сколько раз мы сдавали его в милицию, но все без толку: сутки посидит и вернется домой. Мама вечно болела от нервов: то голова, то сердце, то поясница болит. У нас с сестрой нервы тоже стали ни к черту: чуть что — сразу в слезы. Отца я перестала называть папой с 13 лет — так его ненавидела. Через некоторое время мы с ним стали жить порознь: мы с мамой в одной комнате, он — в другой. Ели тоже отдельно. Денег нам отец не давал, все, что было, пропивал. Сестра уже в 17 лет пошла работать и всю зарплату отдавала маме на еду.

И вот, когда мне исполнилось 17 лет, наступил конец нашим мучениям: отец повесился. Можете считать меня сволочью, но я обрадовалась. Более того, еле сдерживала улыбку от счастья. Ведь наконец закончился весь этот кошмар! Не будет криков, драк, угроз! Будет покой и счастье! И на похоронах не плакала — не получилось.

После этого у нас началась счастливая жизнь. Сестра вскоре вышла замуж, я устроилась на работу, познакомилась с хорошим парнем, и вскоре мы поженились. Полгода жили с моей мамой, а потом получили квартиру. Обставили ее и решили, что нужно родить ребеночка. Когда я была беременной, муж мне во всем помогал и теперь, когда родилась дочурка, помогает. Я очень благодарна ему за это. В общем, мне повезло с мужем.

В заключение хочу сказать всем женщинам, у которых такие же мужья, как мой отец: не сохраняйте брак ради детей. Дети вам спасибо не скажут! Я вот своей маме не сказала, потому что страдала все детство. Да и детства-то у меня не было. Лучше жить без отца, чем рядом с таким извергом страдать и молить Бога о его смерти. Ведь прошло уже четыре года, а я до сих пор не простила отца и рада, что его с нами нет.

Алия, Башкортостан



ЕСЛИ ТЕБЕ ЧТО-ТО НЕ ПО ВКУСУ, НЕ ПО ЗУБАМ ИЛИ НЕ ПО КАРМАНУ, ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ТЕБЕ ПО ФИГУ.

Кошмарики

● В Ставропольском крае 14-летняя невеста повесилась накануне своей свадьбы. Родители хотели выдать девушку замуж без ее согласия. Тело девушки было найдено в сарае собственного дома. В отношении родителей возбуждено дело по обвинению в доведении до самоубийства. В предсмертной записке погибшая девушка во всем обвиняла родителей.

● В Башкортостане 21-летняя У. покушалась на жизнь своего отца, который заподозрил дочь в краже 15 тысяч рублей. Вопросы, куда делись деньги, надоели девушке, и она попросила приятеля расправиться с ее отцом, пообещав в награду принадлежащий семье автомобиль «Жигули». Но парень испугался и обо всем рассказал полицейским.

● В Республике Коми 28-летняя Н. поссорилась со своим сожителем. Она схватила канистру с бензином, облила мужчину, когда тот спал, и подожгла его. Молодой человек получил ожоги 85% поверхности тела. Сейчас он находится в критическом состоянии, а женщину ждет суд.

ЛАПША из писем читателей

Когда брат был маленьким, воспитательница в детском саду сказала, указывая на портрет Ленина: «А вот это, дети, дедушка Ленин». Брат ответил: «Ну и что? А у меня есть дедушка Вася».

Виталий, Орел

Я купила себе сумку — натуральная замша и крашеный кролик, чуть не умерла от счастья. Так теперь бабушкина кошка охотится на нее и три-четыре раза в день героически душит! Что делать? Прячу в шкаф — орет возле шкафа не переставая. Папа сказал: «Может, сумка из кошки?»

Марина, Саратов

Вот я любитель семечки погрызть! Вечерком на газетке разложусь: шелуха должна быть справа, а семечки — слева, а газета или журнал под ними обязательно должны лежать как для чтения, то есть не перевернутыми. Иначе голова кружится.

Сергей, Псков

Сердитое письмо

Об абортах: женщина вольна распоряжаться любой частью своего тела...

Прочитала статью «Не убий!», опубликованную в «Айболите» №6 за 2012 год, и долго вынашивала мысль, чтобы написать письмо. И вот напялила на нос очки и... Стихи писать не буду, потому что не умею этого делать, но есть желание написать, чтобы меня тоже услышали. Может, мое письмо покажется кощунством, но выскажусь. Сейчас жизнь очень тяжелая — дети никому не нужны, работы нет. Материнский капитал вообще затмил разум многих женщин — все кому не лень кинулись рожать. А ведь страдают дети. Их бросали и будут бросать! Детские дома переполнены, а у алкашей голодные детки ползают по полу и ловят тараканов — вот их еда, вот их счастливая жизнь. Что же их ждет дальше? Женщина, если умная, знает, что рожает только для себя. А мужик что? Есть такая поговорка: «Наше дело не рожать, сунул-вынул — и бежать». За все отвечает только женщина. А ведь любовью занимались вместе... Поэтому женщина вольна распоряжаться любой частью своего тела, ее грех — и ей с ним дальше жить. У мужика голова не болит. Поэтому я считаю, что аборт — не тяжкий грех, а избавление. И спасибо врачам, что хоть одного ребенка спасли таким образом от нищеты и мук. «Сильному» полу надо закрыть рот и не высказывать свое мнение. Только нам, женщинам, решать, дать жизнь ребенку или нет. И церковь пусть молчит на эту тему — от нее помощи тоже нет. Пускай она лучше возьмется за педофилов и насильников — может, тогда мы не будем переживать за наших детей. Церковный служитель предлагает семье иметь более четырех детей? Круто! А у самого их сколько?..

Без подписи, Мурманск

Женский взгляд

За усами мужика не разглядишь...

Мужчины прежде всего смотрят женщине на грудь и ноги. А на что обращают внимание женщины, взглянув на мужчину?

1 Мужчина должен быть свежевыбритым. Многие женщины не выносят усы и бороду. За такой растительностью и мужика не разглядишь как следует. И целоваться с ним неприятно — вокруг рта бывает раздражение. К тому же многие совсем не ухаживают за усами и бородой: то пивом она пахнет, то сигаретным дымом — в общем, запашок всегда есть.

2 Прежде всего дамы смотрят на правую руку мужчины, даже если на ней нет обручального кольца. Кольцо можно и снять, но остается небольшая вдавленность, и держится она с час. А у курящих мужиков кольцо оставляет темноватый след.

3 Женщины обращают внимание на ногти. Сколько мужиков ходит с жутким «трауром» на кончиках пальцев! Не захочется такого увидеть в своей постели, будь он хоть Аленом Делоном. Такими немытыми руками мужчина станет ласкать — нет, нет и нет!

4 Женщины смотрят на ягодицы. Особенно хорошо видно, каковы они, если мужчина носит джинсы. Обычные брюки не дают увидеть форму ягодиц. Зад у мужчины должен быть крутым и желательно не очень большим. А тем, у кого большие ягодицы, надо ходить в спортзал или хотя бы джинсами подтягивать попу. Тогда многие мужчины стали бы намного сексуальнее.

5 Ботинки должны быть начищенными и не должны быть старомодными. Сейчас многие мужчины донашивают модели с длинными носами, хотя они уже совсем не в моде.

6 Главное в мужчине после фигуры — это носки. Неприятно появляться на людях с человеком, у которого они застиранные, теряющие цвет или короткие. Из-под брючины не должны выглядывать полоски кожи — от этого тошнит. И еще, носки желательны цвета обуви, в тон хотя бы. Рисунки — в виде геометрических маленьких фигурок, ромбиков или квадратиков. Над другими рисунками на носках — тигриками, индейцами и слониками — женщины могут просто оборжаться.

Как знакомятся за рубежом

ПРОБЛЕМА ВСТРЕТИТЬ СВОЮ ПОЛОВИНКУ СУЩЕСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО В РОССИИ. КАК ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ ЗНАКОМЯТСЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА?

Германия

На помощь приходят специализированные кафе — они предлагают свидания вслепую. Чтобы принять участие в знакомстве, нужно заполнить анкету и прийти сюда в субботу вечером. 24 участника встречи рассаживаются за столиками: за каждым трое мужчин и три девушки. Их ожидают легкие напитки, закуски и салаты. За отведенное время надо успеть представиться и узнать что-то друг о друге. Если вы застенчивы, можно просто отвечать на вопросы человека, который вами заинтересовался. По удару гонга девушки и мужчины пересаживаются и знакомятся с другими участниками. Если кто-то захотел пообщаться подольше, можно задержаться в баре после окончания встречи.

Основные участники знакомств — люди с высшим образованием и сложившейся карьерой. Возраст — чуть старше тридцати, но до пятидесяти.

Бельгия

В Бельгии популярны туристические маршруты для одиночек. Турбюро несколько раз в месяц отправляют в путешествие группу ищущих пару женщин и мужчин. Группы формируются из людей одинакового возраста и разного пола.

Нидерланды

Создать семью, особенно фермеру, живущему на хуторе, помогает телевизионная программа «Фермер ищет жену». Парни рассказывают о себе с экрана. Из присланных женских откликов отбирают понравившихся претенденток. Затем неделю за неделей зрители следят за развитием отношений. Среди откликнувшихся женщин часто находится та единственная, которая готова разделить с работящим парнем его работу, дом и судьбу. Уже сыграно немало свадеб.

Англия

В старой доброй Англии свахи вначале сами знакомятся с каждым из своих клиентов, а затем подбирают пары по интересам, росту, статусу. За 150 евро сваха знакомит мужчину или женщину с несколькими претендентами. Почти каждый созданный таким образом брак — счастливый и стабильный.

Хорватия

Борьбу с одиночеством начал пастор одной из местных церквей. Он организовал хор для одиноких прихожан — мужской и женский. В течение полугода устраивает репетиции в разные дни, а на Пасху знакомит мужскую и женскую половины хора. На первую встречу собрались одиночки старше пятидесяти лет, но сейчас возраст прихожан помолодел до сорока.

Австрия

Сделать одиноких людей счастливыми решила сорокалетняя жительница Австрии. После внезапной смерти мужа она организовала клуб вдов и вдовцов. Сюда записываются и разведенные. Сегодня возраст участниц — от тридцати пяти. Случайных посетителей тут практически нет.

Наша семья — болото, в котором тепло и уютно

Мне 25 лет, мужу — 30. Женаты 5 лет. Иногда думаю: я больше не люблю мужа, не хочу от него детей, и вообще даже не очень-то уважаю его. Дело в том, что он слабак и маменькин сынок. Все и всегда делает только по моей инициативе. Он послушен, все указания выполняет точно и беспрекословно. Иногда мне кажется, что мы живем как соседи в одной квартире — нам легко и удобно. Мы никогда не ругаемся. В общем, наша семья — болото, в котором тепло и уютно. Понимаю, что это ненормально, так не должно быть! Как мне быть? Муж очень хочет ребенка. Но я не хочу — какой-то внутренний голос подсказывает, что на мужа нельзя положиться, за ним — не как за каменной стеной. Разорвать отношения и попытаться найти свое счастье? Или оставить все как есть и успокоиться?

Ольга, Семипалатинск, Казахстан

Нужен ли бабушке жених?

О БРАКЕ В ВОЗРАСТЕ ЗА ШЕСТЬДЕСЯТ.

1 Спасет ли от старости молодой супруг? Если старый женится на молодой и пожилая выходит замуж за молодого, это полезно для здоровья?

Положительные эмоции — очень кратковременный эффект, на недели, месяцы. А потом у человека в возрасте наступает резкое истощение. Лучше, если возраст одинаков. Тогда пары живут долго.

2 Известно, что царь Соломон обкладывал себя девственницами с целью омоложения и оздоровления.

Он, скорее всего, согревался молодыми телами и подпитывался их энергетическим полем, о котором мы, к сожалению, имеем пока слабое представление. В половой контакт с этими красотками он не вступал.

3 Вы советуете пожилым мужчинам жениться на ровесницах. Но мужской организм в сексуальном плане так капризен в старости!

Должна быть по Сеньке шапка. Пожилой мужчина не может удовлетворить молодую женщину. Гормонов у мужчин пожилого возраста недостаточно для этого. Только материальная заинтересованность сможет удержать молодую женщину в семье. Ничто другое.

4 Ученые утверждают, что замужние женщины живут меньше, чем одинокие, разведенные и особенно старые девы.

Так считают, потому что у замужних двойная нагрузка — дома и на работе. На самом деле замужние женщины, как и женатые мужчины, живут дольше. Женщина, вышедшая на пенсию, продолжает работать дома — по хозяйству! А как только человек прекращает трудиться, на него наваливаются хронические болезни.

5 В России сейчас состоятельные женщины подыскивают себе молодых мужчин в супруги, что думаете по этому поводу?

В критический момент возникает резкое одряхление организма. И никакие спа-процедуры не помогут.

6 Какая в настоящее время продолжительность жизни в России?

Женщины на 5-6 лет живут дольше мужчин во всем мире. А в нашей стране, к сожалению, эта разница составляет 11-12 лет. Женщина живет около 74 лет, а у мужчин этот показатель едва превышает пенсионный возраст — 62 года. В советское время мужчины жили до 64-66 лет.

Ю. М. Конев, врач-геронтолог, доктор медицинских наук, профессор

Романы дамам читать вредно

Дамские романы наносят вред женщинам, их интимной жизни, следовательно, и их супругам. Такой вывод сделали психологи.

Читая бульварные романы, женщины мечтают, пребывают в ожидании чувственных переживаний. Все это заканчивается тем, что они сами разрушают отношения с мужем. Интересно, что романы читают не только молодые девушки, мечтающие о принце на белом коне, но и женщины 30-40 лет. Уставшие от повседневных забот, они погружаются в вымышленную жизнь и становятся неспособными разглядеть человека, с которым живут. Психологи призывают женщин не уходить в мир иллюзий, которыми наполнена бульварная литература.

Хочешь счастья? Для дам, и не только

Начни со спальни

НА МАНСАРДЕ СПАТЬ НЕ НУЖНО

Комната должна быть квадратной или прямоугольной. Нежелательно устраивать спальню на мансарде со скошенным потолком: в такой спальне супружеской паре грозит развод и проблемы со здоровьем. Нежелательно спать ногами к двери. Если ваша спальня настолько мала и узка, что по-другому не получается, занавешивайте окно плотными шторами и закрывайте дверь на время сна. Лучшее расположение кровати — по диагонали, чтобы человек мог видеть всех входящих в комнату. Также важно, чтобы к кровати был свободный подход с обеих сторон для обоих супругов. А если вы сейчас в поиске второй половинки, не стоит спать на кровати, прижатой одним боком к стене. Должен быть доступ к спальному ложу для будущего мужа.

КАКИХ ПРЕДМЕТОВ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В СПАЛЬНЕ?

Мебели с острыми углами; балок и полок, висящих над кроватью; телевизора, компьютера и предметов, напоминающих о работе; громоздких люстр, особенно над кроватью. Люстра будет уместна в гостиной, а над кроватью может вызвать заболевание ног или того органа, над которым висит. Висячую люстру лучше заменить плоским потолочным светильником или развесить по комнате бра. Все, что висит над изголовьем кровати и над ней самой, создает скрытую угрозу — от бессонницы до сердечных заболеваний.

ДОЛОЙ АКВАРИУМЫ И ЗЕРКАЛА

В спальне никаких аквариумов! На Востоке считают: это может привести к крупным финансовым потерям. Ни в коем случае нельзя держать под кроватью чемоданы, коробки, набитые барахлом, иначе будете спать на своих проблемах. Нежелательный предмет в спальне — зеркало. Энергетически оно возвращает негатив, и с утра у вас будет такой вид, будто вы еще не ложились. Отражение в зеркале спящей пары может создать любовный треугольник.

НИКАКИХ КРОВАТЕЙ НА КОЛЕСИКАХ!

Кровать должна быть надежной и устойчивой, а не хлипкой и шаткой, иначе начнутся проблемы со здоровьем и самая неприятная из них — с зачатием ребенка.

Не передвигайте ни в коем случае кровать с места на место во время беременности жены, не нарушайте хрупкий энергетический баланс. Даже если вы, прочитав эту статью, поняли, что у вас что-то неправильно с «храмом сна», оставьте все как есть до появления младенца на свет.

МАТРАЦ ПРИВОДИТ К РАЗВОДУ

Если спинка кровати не прислонена к стене, у человека могут возникать нервные срывы и психические расстройства. Очень хорошо, если спинка у кровати будет прямоугольная со сглаженными углами и цельная. Неблагоприятными считаются спинки из прутьев, полукруглые и треугольные. И еще один важный момент — цельный матрац. Два матраца на одной кровати могут привести к разводу или непониманию между супругами. По той же причине не спите на диване, раскладывающемся книжкой, потому что он состоит из двух половинок, а не является единым целым.

Стихи наших читателей

ПОДАРИЛА БЫ СЧАСТЬЕ...

В этом мире печали, в этом мире хандры
Я хочу, чтоб мы стали друг к другу добры.
Подарила бы счастье, только где его взять,
Чтоб могли мы с тобою счастливыми стать.
Я бы море веселья подарила тебе,
Чтобы луч настроенья засиял на лице.
Мне б согреться улыбкой и ткнуться в плечо,
Подарила бы солнце, жаль, оно горячо.
Я хочу твоим сердцем, дыханием стать,
И, как мать над младенцем, до рассвета не спать.
Подарила б луну я, жаль, она высоко,
Даже с лестницей в небо не достать мне ее...
Я хочу утром ранним твои плечи обнять,
Слушать сладкие речи, день и ночь целовать.
Я б весь мир подарила, жаль, его не объять,
Чтоб твоей половинкой и судьбой твоей стать.
А еще я хочу тебя страстно любить,
Чтоб безумные ласки темной ночью дарить,
Наслаждаться чертами, видеть счастье в глазах,
Подарила бы рай я, аромат на устах.
Как Джульетта, готова тебе жизнь я отдать,
Чтобы быть с тобой снова и душой твоей стать.
Я хочу, чтобы были вместе наши сердца,
Чтоб друг друга любили мы всю жизнь, до конца.

Наргиз Курбанова, Баку, Азербайджан

ЖЕЛТОГРИВАЯ ОСЕНЬ НЕСЁТСЯ ЖЕСТОКО...

Желтогривая осень несется жестоко
По судьбе. Что за боль так отчаянно мучит?
Подставляю лицо ветряному потоку...
Эй, зашпилай ты душу мне, солнечный лучик!
Там, у речки, любовь растворилась с рассветом.
Безнадежно в глаза я смотрела, как в омут.
И казалось, слова словно камушки тонут...
От кого и зачем ожидала ответа?
Понапрасну беду я слезинками мерю,
Погуляю по лугу, любуясь на звезды,
И еще раз мечту, если только не поздно,
Я, гадая, душистой ромашке доверю.

Наталья Владимировна Окончиц, Михайловск, Ставропольский край

С Формулой сна легко заснуть и радостно проснуться!

Очень хочется спать, завтра рано вставать, но — заснуть все равно не удается. И вы точно знаете, что несколько часов проведете без сна. Или будете просыпаться всю ночь. Подобные нарушения сна нельзя допускать, потому что они могут привести к серьезным недугам.

Попробуйте наладить сон естественным образом — с помощью фитокомплекса Формула сна. В нем собраны успокаивающие, расслабляющие и способствующие засыпанию травы, усиленные магнием и витамином B_6, от которых зависит идеальный сон. Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 контролирует эмоции. Если в организме не хватает магния, можно сколько угодно принимать снотворные - при недостатке магния они окажут лишь временный эффект[1]. Только когда вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью Формулы сна, станет лучше сон, лучше сновидения, лучше жизнь. Формула сна — растительный препарат, который обладает накопительным эффектом. В результате сон нормализуется постепенно и безопасно.

Если вы хорошо засыпаете с помощью Формулы сна, но все равно часто просыпаетесь по ночам, принимайте таблетки для рассасывания Фитогипноз. Пожалуй, это первое средство, решающее проблему прерывистого сна. Таблетки для рассасывания удобны в применении и не требуют запивания водой, держите их всегда под рукой.

Недостаток сна может отнять несколько лет жизни. Не допускайте этого! Обязательно пробуйте наладить сон естественным образом с помощью фитокомплексов Формула сна и Фитогипноз. Приятного вам сна и ярких сновидений!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru.

Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Бессонница: сколько можно настугать на один и те же грабли?». www.ortho.ru

Действие препаратов подтверждено сертификатами соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» NMT RU.001.11142 и NMT RU.001.11138 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

СоГР № RZ.15.01.78.003.E.006795.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.014954.05.11 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

РЕКЛАМА 96773

Бог в помощь

Икона Богородицы «Неувядаемый цвет»

Перед этой иконой молятся о правильном выборе супруга или супруги, о счастье в браке, о чистоте и целомудрии. Помогает в разрешении тяжелых семейных проблем.

МОЛИТВА

О Пресвятая и Пренепорочная Мати Дево, надеждо христиан и прибежище грешным! Защити всех, в несчастиях к Тебе прибегающих, услыши стенания наша, приклони ухо Твое к молению нашему, Владычице и Мати Бога нашего, не презри требующия Твоея помощи и не отрини нас грешных, вразуми и научи нас: не отступи от нас, рабов Твоих, за роптание наше. Буди нам Мати и Покровительнице, вручаем себе милостивому покрову Твоему. Приведи нас грешных к тихой и безмятежней жизни; да оплачем грехи наша. О Мати Марие, наша преблагая и скорая Заступнице, покрый нас Своим ходатайством. Защити от врагов видимых и невидимых, умягчи сердца злых людей, возстающих на нас. О Мати Господа Творца нашего! Ты корень девства и неувядающий цвет чистоты и целомудрия, пошли помощь нам немощным и обуреваемым плотскими страстьми и блуждающими сердцами. Просвети наша душевныя очи, да видим пути правды Божия. Благодатию Сына Твоего укрепи нашу слабую волю во исполнение заповедей, да избавимся от всякия беды и напасти и оправданы будем Твоим пречудным заступлением на Страшнем Суде Сына Твоего. Емуже мы воздаем славу, честь и поклонение ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

Помолимся?

ОТ ТРАВМ

Святой Ангеле Христов, защитник от всякого промысла лукавого, покровитель и благодетель! Как заботишься о каждом нуждающемся в твоей помощи в миг случайного несчастья, позаботься и обо мне, грешном. Не оставь меня, внемли моей молитве и огради меня от раны, от язвы, от всякого несчастного случая. Вверяю тебе жизнь свою, как вверяю душу. И как молишь за душу мою Господа Бога нашего, похлопочи же о жизни моей, обереги тело мое от повреждения всякого. Аминь.

ЕСЛИ НЕТ СИЛ...

Те, кто хочет иметь крепкие нервы, пусть читают в течение месяца 100 раз в день «Отче наш» (необязательно сидеть, можно что-то делать). Я, например, 30 раз читаю ее утром, 40 — в обед, 30 — вечером. После того как вы почувствуете комфорт даже в самой сложной ситуации, начинайте читать молитву «Богородице Дево, радуйся». Вот эта молитва: «Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою. Благословенна Ты в женах и Благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших». Эта молитва наполняет вас энергией.

Серафима С., Мурманск

Мода-2012

Сегодня необычной обуви становится все больше — это видно по моделям знаменитых дизайнеров. Как они только не изгаляются! Фантазия бьет ключом!

Кошмарики

● 75-летняя Варвара П. из Сыктывкара за три года помолодела на 40 лет. Исчезла седина, разгладились морщины, отпала необходимость в зубных протезах, поскольку прорезались новые зубы. В итоге женщина разошлась с престарелым мужем и вышла замуж за 40-летнего мужчину. Все дело в неожиданно проснувшемся гене молодости. Женщина продолжает молодеть.

● Самым тяжелобольным, страдающим неизлечимой болезнью под названием синдром Мюнхгаузена (постоянное, неудержимое желание лечиться), считается ирландец Уильям Макилрой. За 50 лет своей жизни он лежал в 100 больницах и перенес 400 крупных и мелких операций.

● Машинист поезда заметил мечущуюся на путях собаку. Пес пытался оттащить спящего на рельсах хозяина. Машинист начал тормозить, и этого времени собаке хватило, чтобы спасти человека. С переломом двух ребер и ссадинами его доставили в больницу, а собака погибла.

Такой случай — *Из почты «Айболита»*

Кто был тот дедушка?

ПИШУ ДЛЯ ТЕХ, КТО СОМНЕВАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ЕСТЬ НЕБЕСНАЯ СИЛА И ГОСПОДЬ БОГ. НАДЕЮСЬ, ПОЙМЕТЕ ГЛАВНУЮ МЫСЛЬ МОЕГО ПИСЬМА.

Это произошло в Тамбовской области, Мучканском районе, в селе Нижнее Чуево. Очень красивые места: лес с вековыми деревьями, зеркальные озера, река Ворона. Здесь жил лесник с женой, рядом семья с тремя детьми. Одному ребенку, Коле, было 2,5 годика. Убравшись по хозяйству, мать позвала детей ужинать. Двое пришли, а Коля нет. До утра искали его родители — безрезультатно. Утром позвонили в милицию, объявили по местному радио. Кто мог, вышел на поиски, но все было безрезультатно. На второй день уже жители двух сел и вся милиция искали малыша. Шли цепочкой, плечо к плечу, но Коли нигде не было. В это время отцу мальчика приснился сон, что пришел к ним старичок в лаптях и сказал: «Уверуйте в Бога, обвенчайтесь, покрестите детей, наденьте кресты — и найдете своего мальчика». На пятый день поисков отец мальчика пообещал: кто найдет Колю, тому отдаст корову. На седьмой и восьмой день поисков в лес уже пришло больше народу. Казалось, и букашка не проползет через людскую цепь, а Колю не могли найти...

Приближался День молодежи — этот праздник отмечали с размахом, богато. Лесник с женой посоветовались и решили одеться понаряднее. Но утром лесник взял ружье и сказал, что ему надо в лес, мол, сон приснился — пришел старичок в лаптях и говорит: «Иди к трем дубам — там найдешь чудо». В лесу мужик под дубами и нашел Колю. Сидит, улыбается. «Страшно было одному?» — спросили мальчика. «Нет, — отвечает, — со мной был дедушка в лаптях и большая собака. Дедушка мне приносил ягодки». Мальчик был здоров и даже не истощен.

В выходной день пошла я на рынок за продуктами. Смотрю, люди куда-то бегут. Я побежала за ними. Вижу: вся Колина семья едет на телеге. Народ шепчется: «После крещения». Среди пацанов был и Коля. А корову свою Колин отец водил к леснику, но тот не взял, оставил детям. Коля уже взрослый, наверное, ему лет 50. Фамилию его не знаю, но, думаю, что живет в том же селе Нижнее Чуево. Там большинство жителей — Любушкины.

Народ все думал: кто был тот дедушка, который спас Колю? Николай-угодник? Но откуда взялась собака? Загадка. Может, кто поможет разгадать? А вам, читатели «Айболита», желаю здоровья и удачи во всем и всегда!

Любовь Ивановна Пережогина, Тамбов

Знаете ли вы, что...

■ Молния почти никогда не попадает в березу, клен и орешник. В 50% случаев она бьет в дуб и тополь.

■ На всей планете молния ударяет примерно 6000 раз в минуту.

Кое-что об умении жить — *Прикинь на себя*

Болезнь за грехи

Мы привыкли говорить, что Господь посылает нам болезни за грехи. Но по словам святого апостола Петра, болезнь часто уводит человека от грехов.

Болезнь, по мыслям святых, не позволяет зарождаться страстям. «Как хлеб необходимее всякой другой пищи, так мысль о смерти нужнее всякого другого делания». Болезнь через молитву приближает болящего к Богу. «Кто переносит болезнь с терпением и благодарением, тому вменяется она вместо подвига и даже более», — писал святой Серафим Саровский. Болезнь смягчает сердце. Порой, только тяжело болея, находясь в состоянии беспомощности и страдая, человек в полной мере начинает ценить человеческое сочувствие и заботу. Святитель Афанасий Великий пришел к святому Нифонту, лежащему на смертном одре, сел возле него и спросил: «Отче! Есть ли какая польза от болезни?» Святой Нифонт ответил: «Как золото, разжигаемое огнем, очищается от ржавчины, так и человек, терпящий болезни, очищается от своих грехов».

Почему Господь попускает людям болезни и скорби?

* За грехи, для их искупления, для изменения порочного образа жизни, осознания этой порочности и понимания, что земная жизнь — это краткий миг, за которым стоит вечность. Какой она будет для тебя, зависит от твоей земной жизни;

* часто за грехи родителей болеют дети, чтобы горе заставило взрослых задуматься и измениться. Болезнь детей необходима таким людям для спасения души;

* часто для воспитания нашего смирения и терпения, необходимых для вечной жизни;

* чтобы не допустить злых поступков. Есть такая притча о Господе. Однажды Иисус Христос шел с учениками по дороге, и увидели они безногого от рождения, просящего милостыню у дороги, и спросили ученики, почему нет ног у него. Христос ответил: «Если бы у него были ноги, огнем и мечом прошел бы он всю землю»;

* зачастую, чтобы малой неприятностью избавить нас от большей. Вырывая нас болезнью из обычного хода жизни, Господь сберегает от какого-то большого несчастья.

■ ЧАСТО ЗА ГРЕХИ РОДИТЕЛЕЙ БОЛЕЮТ ДЕТИ, ЧТОБЫ ГОРЕ ЗАСТАВИЛО ВЗРОСЛЫХ ЗАДУМАТЬСЯ И ИЗМЕНИТЬСЯ. БОЛЕЗНЬ ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМА ТАКИМ ЛЮДЯМ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ДУШИ.

■ ЗАЧАСТУЮ, ПОСЫЛАЯ НАМ БОЛЕЗНЬ, ГОСПОДЬ МАЛОЙ НЕПРИЯТНОСТЬЮ ОБЕРЕГАЕТ НАС ОТ КАКОГО-ТО БОЛЬШОГО НЕСЧАСТЬЯ.

Кот прохиндей, но хозяйственный

Живет у нас кот Епифан — ворюга. Один плюс — страшно хозяйственный.

КВАРТИРА наша на втором этаже, под нами — козырек магазина, который вечно усеян разным мусором. И вот у нашего Епифана что-то переклинило, и начал он все в дом таскать. Сначала в дело пошли окурки: подберет и тащит мне на подушку, а на морде такое блаженное выражение: «Все в дом, хозяин, все в дом!» Потом принес целую пачку сигарет — не пустую, но изрядно пожеванную. То, что семья у нас некурящая, его не волновало. В следующий раз он приволок связку рыбы, кем-то неосмотрительно повешенную сушиться на окне, детскую погремушку (дети у нас давно взрослые!). Но кульминацией стал шматок сала (зимой!) килограмма на два. И ведь с этим «трофеем» надо было еще в форточку пролезть! Вот такой у нас Епифан кормилец! Только одного боюсь: а вдруг однажды попадется он, когда в очередной раз будет пытаться чем-то нас удивить? Что тогда делать будем?

Сергей Николаевич, Волгоградская обл.

Сгинь, нечистая!

ЕСТЬ НЕМАЛО МАГИЧЕСКИХ СПОСОБОВ И ЗАКЛИНАНИЙ ДЛЯ ИЗГНАНИЯ НЕЧИСТОЙ СИЛЫ.

* Прежде чем выгонять злую силу, убедитесь, что она действительно присутствует в вашем доме. Насыпьте соль на сковороду, поставьте на огонь и прогревайте 15-20 минут. Если соль после жарки стала желтоватой, с вашей квартирой все нормально, она чистая. Если соль трещит, стала темно-коричневого или черного цвета, значит, в вашем доме обитают злые силы.

* Если нечистая (бесовская) сила вселилась в человека, нужно выгнать ее особым способом. На утренней или вечерней заре пойдите на реку или к любому другому водоему, зачерпните воду ковшиком против течения, а придя домой, поставьте ее на стол, зажгите восковую свечу и наговорите на воду 7 раз: «Встану, благословясь, пойду, перекрестясь (перекрестите воду 3 раза), из дверей в двери, из ворот в ворота, пойду под восточную сторону, там стоит железный муж. Как ты, железный муж, ходишь от батюшки, от истинного Иисуса Христа, от матушки Пресвятой Богородицы, от востока до западу, собираешь и сжираешь воду из гор, из затор, из рек, из болот, — так собери от раба Божьего (имя) уроки-урочища, призоры-призорища из семидесяти семи суставов, из семидесяти жил, из подколенных, из легкого, из печени, из горячей крови, из ретивого сердца, из ясных очей, из черных бровей, из белого тела» (зевнуть). После последнего прочтения заговора скажите: «Будьте, мои слова, крепки, лепки! Будьте, мои слова, крепки, лепки! Будьте, мои слова, крепки, лепки!» Повернитесь назад, дуньте и плюньте, затем обрызгайте себя той водой с головы до ног и выпейте оставшуюся воду, не дыша при этом, иначе лечение не принесет пользы.

* Зажгите восковую свечу и обойдите каждую комнату по часовой стрелке, продвигаясь к входной двери. Огоньком свечи окрестите все углы и дверные проемы. На каждом пороге произносите заговор (можно читать по бумажке): «Отойди, дьявол, от храму и от дому сего, от дверей и от всех четырех углов. Нет тебе, дьявол, части и участия, места и покоя; здесь крест Господень, матерь Христова, Пресвятая Богородица, святой Петр, святые евангелисты: Иоанн, Лука, Марк, Матфей, святые архангелы Михаил, Гавриил, Рафаил, Урил, Рагуил, Сариил, Иеремиил и Варахиил. Здесь святые херувимы и серафимы, здесь Рождество Предтечи, здесь тебе, дьявол, нет части и участия, места и покоя, не делай паскости, дьявол, сему месту, и дому, и человеку, и скоту, и всем рабам Божьим; беги отсюда в ад кромешный, где твой настоящий приют, и там да обретайся! Слово мое крепко, словно камень. Аминь. Аминь. Аминь».

* Если вы увидели у себя в квартире какую-то потустороннюю сущность (даже если она мелькнула в виде тени), воткните нож или вбейте гвоздь в то место, где она появилась. Тогда нечисть будет знать, что путь сюда заказан. Также хорошо, если у вас есть ветка можжевельника. Подожгите одну ветку и окурите дымом все помещение. Нечисть убежит.

* Этот способ для тех, в чьем жилище обитают духи. Особенно это касается квартир (домов), в которых до этого кто-то умер, и новые хозяева подозревают, что теперь здесь появляются души умерших. После полуночи хозяин должен с головой вымыться под душем, вытереться и обойти дом (квартиру) по часовой стрелке, бросая за спину черную фасоль. При этом нужно произнести 9 раз: «Это бросаю, выкупая себя и своих». Оглядываться назад ни в коем случае нельзя, а после завершения процедуры нужно 9 раз сказать: «Духи, повелеваю вам покинуть это место!» Затем ложитесь спать, а фасоль соберите утром и на улице закопайте в землю.

* От нечистой силы можно сделать оберег. Отрежьте кусок от толстой ветви осины и грубой наждачной бумагой придайте ему форму шара диаметром около 3 см. Отполируйте вначале наждачкой, а потом мягкой шерстью. Носите оберег с собой просто в кармане. Если почувствуете опасность, сожмите его в кулаке, и никакая нечисть не пристанет к вам.

* От злых духов в доме используют бузину. Зажгите сухую веточку бузины так, чтобы она едва тлела, и окурите ею квартиру. Когда догорит до половины, затушите, дунув на нее, бросьте под ноги и скажите при этом: «Запираю свой дом от злых сил и враждебных тварей своей силой!» Палочку спрячьте под порогом или за косяком входной двери.

Крик души

Внутри меня что-то живёт, и в церковь оно меня не пускает

Вы не подумайте, что я ненормальная. Мое письмо — это крик души. Меня зовут Юлия, мне 43 года, работаю. Если вы всем помогаете, тогда помогите и мне. Я никогда в жизни ни у кого не просила помощи, тем более через газету. Мне это очень стыдно делать. А сейчас просто нет сил бороться с самой собой. Надеюсь, что вы поймете меня и дадите совет, хотя сильно в этом сомневаюсь. Итак, попробую...

Дело в том, что уже много лет внутри меня кто-то сидит (живет). Говорят, что я — избранная. В церковь не хожу — она меня не пускает, а если нахожусь поблизости, то меня начинает трясти, изо рта вырывается рычание, хочется кого-нибудь порвать и съесть. Подруги пытались затащить меня внутрь церкви, но там моментально тухли все свечи, а у меня начинали течь слюни как у бешеного пса, и появлялись кровавые желания. Поэтому в церковь не хожу, да меня оттуда сразу же выгоняют. Брала домой святую воду — так она моментально начинала вонять, как дохлая кошка, и я ее выливала.

Все священники слабы против меня. Попался один посильнее. В его присутствии я начинала так потеть, как будто на меня вылили бочку воды. Еще я становилась дикой. Трое мужиков отлетали от меня дальше чем видели, хотя по мне не скажешь, что я сильная (вешу 55 кг). В такие моменты у меня текут слюни и я ощущаю такой голод, как будто меня годами не кормили. Но батюшка заболел, и я опять стала сама собой.

По церквям не хожу, а то еще отправят в психушку на всю жизнь. Я не алкашка, не наркоманка, не дурочка. Я нормальная молодая женщина и тоже хочу любви, ласки, иметь семью и родить еще ребенка. Я до такой степени ненавижу мужиков, что готова прибить их всех до одного. Стала как робот, исчезли все эрогенные зоны. Ласки мне неприятны. Не знаю, что значит избранная и кто меня избирал, но мне надоело таскать на своих плечах этого «медведя», надоело существовать, хочу, чтобы моя душа вернулась в мое тело. Умоляю, помогите мне, пожалуйста. Устала так жить! Мне тяжело прятать в себе все, что вырывается наружу, и удерживать того, кто сидит внутри. У меня взрослый сын, беременная невестка, и я не знаю своей реакции, когда родится внук. Пишу письмо и плачу... Хотя бы кто-нибудь, услышьте меня!

Юлия, Ростовская обл.

Сам себе доктор

На убывающую луну я посчитала все бородавки...

Знаю эффективное средство от бородавок. В детстве, когда мне было 10 лет, моя правая рука вся покрылась бородавками. Мама мне сказала, чтобы на убывающую луну я посчитала все бородавки, завязала столько же узелков на нитке, закопала эту нитку в землю, а руку каждый вечер на ночь обтирала уриной. Я была послушным ребенком, но не смогла посчитать все бородавки, так как их было очень много, больших и маленьких. К тому же дело было зимой и фазу луны определить было невозможно, так как небо было затянуто тучами, а календаря не было. Но все же я приступила к лечению. Завязала на нитке столько узелков, сколько посчитала нужным, закопала нитку в сарае и ежедневно на ночь обмывала руки уриной. Да так увлеклась лечением, что забыла, зачем это делаю, пока мама не вспомнила про мои бородавки. Посмотрела, а рука-то чистая! С тех пор бородавки больше никогда не появлялись.

Прошло много лет. У меня родился сын. В 5 лет у него на правой руке появились такие же бородавки. Но мы решили лечить их цивилизованным путем — в косметическом кабинете. После процедуры бородавки исчезли, но потом появились вновь. На этот раз мы решили прибегнуть к испытанному методу лечения. Завязали узелки на нитке, закопали в землю, а руки перед сном начали обмывать уриной, и бородавки исчезли. Сейчас сыну 35 лет.

З. П. Горденко, Воронеж

Нарывы под мышкой с тех пор не появляются

Хочу поделиться рецептом лечения сучьего вымени при помощи заговоров. Этим недугом страдала два года. Мази, компрессы, прогревания не помогали. Итак: из мякиша хлеба надо сделать шарик, катать его вокруг нарыва по часовой стрелке и читать 40 раз любую молитву (я читала «Богородице Дево, радуйся»). Затем этот хлеб надо отдать собаке (обязательно суке) на перекрестке дорог. Через несколько дней процедуру надо повторить, а еще через несколько дней — в третий раз. Мне стало легче уже после первого раза, но обязательно надо провести три процедуры. Прошло уже 7 лет, как нарывы под мышкой у меня больше не появляются.

Людмила, Саратов

Ёшкин кот! Такой случай

Господи, защити и пронеси!

ЭТА ИСТОРИЯ ПРОИЗОШЛА СО МНОЙ ЛЕТОМ.

Я косил траву на газонах, во дворах и парках, чтобы город наш выглядел ухоженным. Для этого случая у меня были и газонокосилка, и мотокоса, но я люблю работать обычной, железной, на деревянной ручке. Так вот, кошу траву этой косой, тут подходит бригадир, мое начальство, и говорит: «Вот тебе две сумки, в них вещи. Отнеси их по такому-то адресу». Сказал и ушел. А надо сказать, в тот день проливной дождь шел, поэтому на мне был огромный пластиковый плащ-накидка черного цвета с капюшоном. Он закрывал меня с головы до пят.

Беру сумки в одну руку, а косу — в другую (оставлять нельзя, украдут же!) и иду. Остановился у нужной двери, позвонил, жду... Косу, чтобы не мешала, без всяких посторонних мыслей упер ручкой в пол. Дверь открыл мужичок лет пятидесяти. Помятый вид и синевато-красный нос выдавали в нем любителя выпить. Несвежий воздух и запах перегара потянулись вслед за ним из открытой двери и подтвердили мою догадку. Я не успел сказать: «Здравствуйте!», как любопытство, которое читалось на лице мужичка, вдруг сменилось ужасом и паникой. Оставив дверь открытой, он бросился бежать в глубину квартиры, спотыкаясь о бесчисленные пустые бутылки, разбросанные по коридору. Захожу вслед за ним. Коридорчик тесный, маленький. В руках у меня обе сумки и коса, только держал я ее уже горизонтально. Прошел я по коридору и застыл от изумления... В одном из углов комнаты, на полке, стояла икона святого Николая Чудотворца, обросшая паутиной, грязная. Облик Чудотворца с трудом проглядывал сквозь толстый слой пыли. Мужичок стоял перед ней на коленях и со слезами на глазах взахлеб твердил одну и ту же фразу: «Господи, сохрани, пронеси. Клянусь, ей-богу, пить брошу, найду работу, только сотвори чудо, защити меня грешного, отведи беду...» При этом он размашисто крестился и поминутно кланялся, стукаясь головой об пол.

Краем глаза замечаю, что в соседней комнате с кровати пытается встать седоволосая женщина. На столе и тумбочке лежали упаковки от таблеток, пузырьки из-под лекарств и прочие предметы медицинского назначения. Увидев меня, она завопила и стала бросать в меня все, что попадалось ей под руку. Потом достала из-под кровати бутылку явно со святой водой, вскочила и стала поливать меня ею, приговаривая при этом: «Кыш-кыш, сгинь, уйди, нечистая сила!» Все это длилось не больше пяти минут. Я сообразил, что надо бросать сумки и бежать вон из квартиры. Вслед за мной на лестницу вылетел глиняный цветочный горшок, после чего дверь захлопнулась. И только потом до меня дошло, за кого они меня приняли...

Олег Владимирович Михайлов, Тырныауз, КБР

Чтобы деньги водились

Посадите денежное дерево

* Тщательно вымыв пол, положите под ковриком у входной двери орлом вверх монетки небольшого достоинства. Положите их и в холодильник, в кладовку к банкам с продуктами, «чтобы не голодать». Действие денег ослабеет, если они покроются плесенью. Регулярно заменяйте монетки новыми.

* Поставьте в прихожей горшочек или тарелочку и каждый день добавляйте в нее пару монет. Все эти советы основаны на принципе «деньги притягивают деньги». Чем «объемнее» будут спрятанные богатства (пусть даже в копеечках), тем больше денег будет в вашем доме.

* В кошельке должна постоянно проживать хотя бы одна монетка, лучше счастливая, которую дал хороший человек или которая осталась от заработка, принесшего вам радость. А еще лучше, если это будет крупная купюра зеленого цвета.

* Немного денег надо постоянно хранить под скатертью на столе — в доме никогда не будут переводиться деньги и не будет потерь.

* Существует поверье, что для привлечения в дом денег нужно приводить в порядок ногти только в определенные дни — вторник и пятницу.

* Посадите денежное дерево — толстянку, ухаживайте за ним. Дерево не только украсит ваш дом, но и улучшит материальное положение.

* Экономисты советуют делить свой ежемесячный доход на две части: 80% — на жизнь и 20% — на мечту.

С миру по новости

Как домохозяйка

Челябинец Сергей Панасенко раз и навсегда решил проблему со стиркой. За чистотой его одежды следит... ручной енот-полоскун. Питомица по кличке Эль уже стала местной знаменитостью. А хозяин не нарадуется — то ей полотенчико подкинет, то носков несколько пар, а то и рубашку простирнуть. Увлечение стиркой у его питомицы — это природный инстинкт, а Сергей всего лишь использует его себе во благо. Но животное не в обиде. Посмотреть на такую домохозяюшку приходят уже не только соседи, но и коллеги по работе, особенно женщины, ведь Сергей не женат.

Танк, пли!

Российский изобретатель Александр Семенов запатентовал уникальный танк, который стреляет экскрементами экипажа. Специальная емкость наполняется отходами сразу же или в два этапа. После того как она заполнится, сверху надежно закрывается крышкой, а отходы упаковываются вместе с взрывчаткой в снаряды и выстреливаются. По мнению разработчика, такая технология поможет справиться с проблемой утилизации фекалий и понизит боевой дух противника.

Рогатых — в армию!

Американский военно-морской флот взял на службу... 60 козлов. Миссия у них стратегическая — спасти морские базы от сорняков. Порт в Сан-Франциско страдает из-за огромных полей с засохшей травой, поэтому военные беспокоятся, ведь ситуация пожароопасная. На помощь солдатам пришли козлики, которых выкупили с бойни. Теперь стадо получает 400 долларов за неделю работы. А их хозяин-пастух обошел 200 других претендентов и теперь гордится своей работой. Говорит, что изобрел экологически чистый способ борьбы с сорняками.

РАССКАЗИК

Жена посылает мужа вынести мусор. Он как был — в штанах домашних, тапочках, — так и пошел. По дороге встретил друзей на машине и рванул с ними погудеть... Возвращается домой под утро и говорит жене: «Ну ничего себе, куда они помойку перенесли! Еле нашел!»

Мужчина не имеет права соединять слова «я» и «устал». Он может один раз сказать: «Нет больше сил» — и умереть!

ОЙ!

Намотай на ус!

Как правильно просыпаться утром

1. Проснись от будильника.
2. Проснись от второго будильника.
3. Проснись от третьего будильника.
4. Проснись от звонка начальника и соберись на работу за 5 минут.

РАССКАЗИК

Ходит дед по базару, рыбу живую купить хочет. Спрашивает у продавца: «Рыба свежая?» — «Дед, не видишь, что ли? Живая — значит, свежая!» — «Да вот у меня бабка тоже живая...»

Попал!

Влюбился!

Ну это ж надо так попасть! Обуревает душу страсть: пришла к нам в воинскую часть одна кокетка. Зовут Светлана. Медсестра. Я первый к ней рванул с утра, поскольку в загс давно пора, а тут — конфетка!

Нашел нешуточный предлог. Сказал: «Я что-то занемог, в глазах туман, во рту комок, точнее — в горле. В носу два дня, пардоньте, слизь, и жар откуда ни возьмись». Тут комплименты родились да как поперли! Про бездну глаз, про стройный стан... Я изливался, как фонтан, сам за собою по пятам скакал шаманом, лукавил: «Вы — одна из ста! Готов хоть в пламя, хоть с моста! Да и недолго мне осталось капитаном!»

Она мне градусник сует. Как в амбразуру, смотрит в рот. Тихонько кистью тонкой бьет в грудную клетку. И, отложив фонендоскоп, вердикт выносит: «Вам в окоп пока нельзя!» Потрогав лоб, дает таблетку.

Как? Это все?! Здорово, взвод! Да это просто анекдот! Я через день еще заход предпринимаю: мол, из окна ловил мальца (вина папаши-подлеца) и оступился вниз с крыльца, теперь хромаю. Мол, был нешуточный скандал, мол, я папашке наподдал, и так на ногу припадал — она всплакнула: «Ох, день не легче ото дня...» Ни в чем конкретно не виня, освободила для меня

ЛОВИЛ ШПИОНА. ТОЛЬКО — ТСС!!! И НИКОМУ НИ СЛОВА, МИСС! Я С ТЕЛЕБАШНИ ПРЫГНУЛ ВНИЗ, ТАК БЫЛО НАДО!..

четыре стула. Засунув в рот с грибами чипс, смочила бинт, достала гипс, а свет — божественный от клипс! Судите сами: я жил собакой в конуре, теперь же — козырем в игре, с любовью пылкой к медсестре и с костылями.

Но через месяц все прошло. Я ей звоню: «Алло! Алло! Да-да, опять не повезло, езжайте на дом. Ловил шпиона. Только — тсс!!! И никому ни слова, мисс! Я с телебашни прыгнул вниз, так было надо!»

Она примчалась в пять минут:

— Ну, где болит?

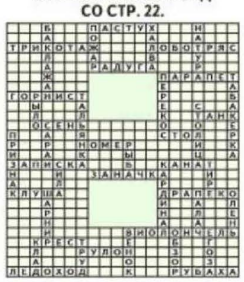
— Вот тут и тут.

От рук ее любовный зуд образовался. Я вспыхнул, словно береста! И раз, наверное, полста с моей медичкой — красота! — поцеловался. Свалившись прямо счастью в пасть, гуляли мы на свадьбе всласть, а с нами — воинская часть, держа рюмашки. Потом была шальная ночь, хотел я сына, Света — дочь, но родились — прогнозы, прочь — вчера тройняшки!

РАССКАЗИК

Япония: «Офигеть! Поезд на 10 секунд опоздал!» Россия: «Офигеть! Поезд пришел вовремя!» Кыргызстан: «Офигеть! Поезд пришел!» Зимбабве: «Офигеть! Поезд!»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22.



Знаете ли вы, что...

- Кавказец, ревнующий свою девушку к каждому столбу, оставил район без света.
- В супермаркетах продаются только две вещи — мешки для мусора и мусор для мешков.
- Если спящему кошатнику ночью положить на грудь кирпич, то он всю ночь будет заботиться о нем, укрывать и бояться перевернуться.
- Значительная часть ДТП происходит из-за того, что водитель недооценивает помеху справа. Особенно ту, которая рядом и не закрывает рот.
- Если бы Дарья Донцова вела кулинарную передачу, то до последнего ингредиента не было бы понятно, что получается — борщ или котлета.

Эх, жизнь-жестянка...

Забил гвоздь!

ИТОГИ ПРОШЕДШЕГО ГОДА.

РАБОТА

Утром уходил на работу — 248 раз.

Приходил утром на работу — 196 раз.

Чего-то там делал — 28 раз.

Просил в бухгалтерии зарплату — 24 раза.

Стоял на коленях у кассы — 12 раз по 3,5 часа (всего 42 часа).

Выдали зарплату — 9 раз (но не мне). Получил зарплату — 3 раза.

Принес зарплату домой — уточняется.

Поругался с начальником — 95 раз. Из них: он меня ругал — 94 раза, я его ругал — 1 раз.

Уволен с работы — 1 раз.

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ

Забил гвоздь — 1 раз.

Вымыл посуду — 2 раза (5 предметов).

Чинил бачок в туалете — 1 раз.

Упал с бачка в туалете — 1 раз.

Покупал новый бачок — 1 раз.

Вызвал сантехника — 1 раз.

Напился с сантехником — 2 раза (с перерывом на сон).

Обругал любимую тещу Виолетту Сергеевну дурой — 144 раза, козой просто — 362 раза, козой драной — 516 раз, мымрой — 1902 раза.

Российская медицина — самый лучший стимул не болеть!

ПРОЧЕЕ

Голосовал на выборах — 4 раза.

Выбрали моих кандидатов — 0 человек.

Подрался с хулиганами: я ударил — 1 раз, они ударили меня — 28 раз.

Изменял жене — 5 раз. Из них: с соседкой по даче — 2 раза, с коллегой по работе — 2 раза, со случайной знакомой — 1 раз (все 5 раз — мысленно).

Подвел итог прошедшего года накануне своего дня рождения

Юрий Овчинников

По-семейному

Дзынь!

Недавно очень эмоционально ругались с женой на кухне. В какой-то момент супруга, собираясь что-то крикнуть в ответ на мою реплику, вдруг закрывает глаза и замолкает. Я, честно говоря, даже испугался:

— Аня, — спрашиваю, — тебе плохо? Что случилось? Аня!

Жена останавливает меня взмахом руки:

— Тихо. Я познаю дзен.

Открывает глаза и уже нормальным, своим обычным ехидным голосом говорит:

— А то ты сейчас у меня случайно познаешь ДЗЫНЬ!

Анатолий К., Вологда

Грудь — это мощное женское оружие! Пуговку на блузке застегнула — мозг мужику включила, расстегнула — выключила.

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

Мы разыскиваем Главного победителя 512-й Призовой акции, чтобы вручить ему Суперприз:

14 21 28
15 22 29
16 23 30
17 24 31

1 500 000 РУБЛЕЙ!*

За 10 лет мы провели 511 акций и вручили более 80 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем нашего 512-го Главного победителя и единственного обладателя Суперприза. Может быть, это Вы? Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите Ваш год рождения.
- Вычтите из него номер Призовой акции – 512. К полученному числу прибавьте Ваш возраст, достигнутый в этом году. Результат умножьте на 1 000.
- **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 500 000 – поздравляем! Вы – победитель!**

Скорее позвоните по телефону и получите 1 500 000 рублей!*

18+

8 (800) 200 52 22

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

03.10837.68.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ 512-Й ПРИЗОВОЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН». 1) ООО «РУСЬБЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 26.09.2012 ПО 27.11.2012 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА (СУПЕРПРИЗА) В РАЗМЕРЕ 1 500 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ В РАЗМЕРЕ 250 000 Р. И 50 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). УКАЗАННОЕ КОЛИЧЕСТВО АКЦИЙ – 511 – ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ МЕРОПРИЯТИЯ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА, ПРОВОДИМЫЕ ФИРМОЙ ДЛЯ КЛИЕНТОВ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ПРИЗОВОЕ ЧИСЛО. ВСЕ КЛИЕНТЫ ОБЪЯВЛЯЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 1 500 000. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ – 250 000 Р. И 50 000 Р. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) В РАЗМЕРЕ 1 500 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 250 000 Р. И 50 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОТ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСЬБЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 07:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 09:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСЬБЮТИ», А/Я 39, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961.

РЕКЛАМА. 18+

За мир и «Мицубиси» в каждом доме!

Месяц вегетарианством
Увлечен серьезно Жан
И с завидным постоянством
Тушит с луком...

Тепло. Благодать.
Коров не видать.
От лени опух
Совхозный...

«Отчего идет от бани
По спине приятный жар?» —
«Просыпайся! Слышишь, Ваня?
Караул! Горим...»

Только музыку услышал —
Тут же танцем всех потряс!
Ох, не зря студенту Грише
Дали кличку...

Услышав тенор Ленского,
Вскружилась голова.
Слова для ушка женского
Приятней, чем...

Повадилась Евгения,
Хотя отнюдь не дура,
Вступать с начальством в прения —
Такая уж...

А у нас вчера на рынке
Был такой ажиотаж!
Продавали не ботинки —
Белорусский...

Дождь прошел, и синевой
Заблестела Ладога,
А у нас над головой
Засияла...

Дом построили что надо!
А потом явился босс,
И неделю вся бригада
Устраняла...

«Две понюшки? Не вопрос! —
Говорит Валерка. —
Подставляй скорее нос!
Вот и...»

Я помню, как в «Артеке»,
Где дует легкий бриз,
Еще в XX веке
Меня будил...

Вот пошел вприсядку чех,
Пляшет итальянка —
Завела гармошка всех!
Веселей...

Вот проспект, что был поэтом
Много раз в стихах воспет,
И канал, любимый Фетом,
И чугунный...

И куда ни глянешь ты —
Лица, лица, лица...
Город, полный суеты, —
Родины...

Начинающий поэт,
Знай, что только просинь
Много-много-много лет
Рифма к слову...

Хряка сняв на пленку «Кодак»,
Удручен Гаврила:
«Где же свинский подбородок?
Может, там, где...»

Это кто там говорит:
Не всегда дают кредит?
Я, когда собрался в банк,
Подогнал ко входу...

Клоун был безумно весел,
Все валились в цирке с кресел,
Я от смеха чуть не помер!
Ну и ну! Вот это...

«Заходите к нам с утра:
Много семги, осетра!» —
Заглянул, чтоб сделать выбор:
Запах есть, а где же...

«Две недели Морзе, Галка,
Мы учили в октябре,
И теперь в моей шпаргалке
Только точки да...»

Если химия милей
Школяру, чем физ-ра,
Значит, он не дуралей,
Это верный...

«Что-то ты сегодня сник?
Часто ходишь в дровенник.
Ты уж, милый, выбирай:
Или я, или...»

«Чем привлек к себе успех ты?
Ловко ты сегодня, брат,
Словно ниточку, на кнехты
Смоляной мотал...»

«Дам совет тебе я, Света:
Если папа очень зол —
Положи ему котлету,
Посади его за...»

Поднимался к Андрею.
Глянул за батарею —
Пятитысячных пачка!
Может, чья-то...

Расскажи нам, можно вкратце,
Как тебе всю жизнь не лень
Только ягелем питаться,
Странный северный...

Заметил взгляд вожатой,
Как напряжен Дениска:
В руке его зажата
Любовная...

Рессору в два счета
Сгибает Данила!
В руках у него
Богатырская...

Знали Пьер, Иван и Густав,
Да и Ганс, наверно, знал,
Что не зря товарищ Суслов
Звался серый...

«Ну откуда же мне знать,
Кто измял твою кровать?
Битый час сегодня, Луша,
Ты кудахчешь, словно...»

За столом голодный робот.
Куча ветоши — гарнир.
Вместо мяса — ржавый обод,
Втулка, штуцер и...

От волнения икают,
Дергается веко —
Нерадивых распекает
Депутат...

Положил Игнат на плаху
В лавке купленный калач —
Не сумел его с размаху
Топором рассечь...

Придешь с работы — на столе
Гуляш и водка в хрустале.
И говорит знакомым Влад:
«Моя супруга — просто...»

Дисциплина — не сестра ведь!
Наш начальник очень крут!
Говорит, что нас исправит
Только рвение и...

Музыкант кричал сердито:
«Растудыть твою в качель!
Ты зачем, баран, копытом
Мне пробил...»

Снасти в море унесло,
Переломано весло —
Ну какой же идиот
Ловит рыбу в...

Жена не пьет, жена не ест —
Несет диеты тяжкий...

На праздник Ивана Купалы
Раздался в прихожей звонок.
Прислали для дочери Аллы
Из чудных ромашек...

Глянь, вокруг трава,
Не пашни — узких улочек узор.
Правда, с Эйфелевой башни
Замечательный...

Режиссер сегодня весел:
Внучке отдан целый зал!
Все бы бегала меж кресел —
Вот такая...

Спасибо тете Вале
И низкий ей поклон:
Линолеума дали
На складе мне...

Вид Пафнутия не нов,
Конюх наш неряха:
Выехала из штанов
Мятая...

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

31 год, рост 165 см, вес 65 кг, инвалид II группы (небольшой физический недостаток). Живу один, полностью сам себя обслуживаю. Без вредных привычек, увлекаюсь спортом. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, порядочной девушкой 20-35 лет, можно с небольшим физическим, речевым или иным недостатком или склонной к полноте, но без психических отклонений, желательно из Белгородской, Воронежской или близлежащих областей.

**Сергей Грачев,
ул. Республиканская, 78/145,
Алексеевка,
Белгородская обл.**

***

38 лет, рост 173 см. Живу в сельской местности. Тихий, спокойный, с чувством юмора. Спиртное не употребляю. Для создания семьи познакомлюсь с симпатичной, порядочной женщиной до 38 лет, не склонной к полноте, согласной на переезд.

**Александр Лактионов,
ул. Садовая, 8, х. Спорный,
Изобильненский р-н,
Ставропольский край, 356121**

***

Много раз пробовал создать семью, но не получалось. Последняя надежда на «Айболит». Мне 42 года, живу в Сочи. Не пью, многое могу делать по хозяйству. Хочу встретить женщину 38-45 лет из сельской местности (если есть ребенок — не страшно), чтобы вместе копаться на приусадебном участке. Работы никакой не боюсь. Жду писем от женщин из Краснодарского края и Ростовской области.

**Александр Сергеевич
Швыдков, ул. Торговая, 55,
Сочи, Л-202,
Краснодарский край, 354202**

***

43 года, по гороскопу Водолей. Уже 6 лет как один, детей нет. Живу с мамой, она хороший человек, не обидит. Ищу добрую, милую, хлебосольную, православную и чистоплотную хозяйку без детей.

**Вячеслав Анатольевич
Опальный, ул. Советская, 32,
ст. Суворовская,
Ставропольский край, 357309**

***

48 лет, инвалид II группы. Одинокий. Познакомлюсь с одинокой православной женщиной 40-50 лет.

**Валентин Тамбалеев,
а/я 28, пос. Усть-Ордынский,
Иркутская обл.,
669001**

***

49 лет. Живу один в материнской хате. Спокойный, не пью, не курю. Работаю, но зарплата очень маленькая. Если напишу, сколько получаю, будете смеяться. Денег нет даже на переоформление материнской хаты, нечем заплатить за коммунальные услуги. Скоро зима, а у меня могут все отключить, и я просто не выживу. Может, где-то есть женщина, у которой нет своего жилья? Приезжайте, помогите с оформлением, и будем жить вместе. Я тоже согласен на переезд.

**Юрий, Грачевский р-н,
Ставропольский край**

От редакции. Адрес Юры мы решили оставить в редакции. Судя по всему, он очень добрый, доверчивый, его легко обидеть и оставить вообще без жилья. Попытаемся отвести от него такую беду и ограничить контакт с аферистками, о которых идет речь в одном из писем читателей, опубликованном в этом номере.

***

Мне 60 лет. Недавно оформил пенсию. Живу в Костроме. Сам я родом из Южного Казахстана. Очень хочется переехать в степной край: Саратовскую или Оренбургскую области, в сельскую местность. Может, у кого-то есть недорогой домик в деревне? Я человек очень порядочный, ветеран труда. Надеюсь на вашу помощь, дорогие читатели!

**Алтай Ахметович
Наурзбаев, пр-т
Текстильщиков, 14-3,
Кострома, 156000**

***

64 года, высокий, инвалид III группы по зрению. Добрый, интеллигентный. Пенсия неплохая. Ищу такую же, обязательно добрую и незлобную, ту, что сможет приютить меня, отогреть замерзшее сердце. Допускаю небольшую инвалидность. Курящих и тем более пьющих женщин не терплю, обмана и лжи тоже. Аферисткам и любительницам позабавиться не отвечу.

**Петр Васильевич,
а/я 2076, Саратов, 410049**

***

Люди, помогите найти хозяйку, согласную на переезд! Мне 75 лет. Не пью, не курю, жильем обеспечен.

**Василий Яковлевич
Галутва, ул. Лермонтова, 8а,
Прохладный,
Кабардино-Балкария, 361041**

***

76 лет, давно вдовец. Без вредных привычек. Приглашаю в свой дом добропорядочную женщину старше 75 лет, без вредных привычек. Обиженной не будете.

**Николай Васильевич Ковалик,
ул. Садовая, 32,
с. Султан, Андроповский р-н,
Ставропольский край,
357077**

ЖЕНЩИНЫ

Как быстро пролетела молодость! Сынок вырос, вылетел из гнезда, и осталась я одна. Устаю не только от работы, но и от одиночества. Летом еще так-сяк: огород, небольшое хозяйство. А зимой! Тоска наваливается. Хочу уехать в такое место, где можно найти работу. Чтобы был лес, река. Люди добрые, помогите! Я не вижу смысла в жизни! Человек рожден, чтобы о ком-то заботиться, а одиночество — это пустота. Адрес не указываю, не все поймут.

P. S. Возможно, где-то живет одинокая женщина. Вдвоем нам было бы легче, чем по одиночке!

**Зинаида, Моздок,
РСО-Алания**

***

46 лет, инвалид II группы по зрению, не слышу с 2 лет — последствия приема антибиотиков. Ищу мужа или подругу, инвалида детства с такими же диагнозами.

**Елена Ивановна Фитисова,
ул. Ленина, 41/81,
Болохово,
Тульская обл., 301280**

Ищем для себя сына с голубыми глазами, доброго умницу...

Мы с сестрой — одинокие и пожилые люди. Так случилось, что сестра в течение одного месяца потеряла всю семью, а я сильно заболела, инвалид II группы. Убийц нашли, только наша жизнь подвергается опасности. Неожиданно сгорел наш дом, думаем, его подожгли... Страшно жить. Купили стройматериалы, пытаемся восстановить жилище. Скоро мне ложиться в больницу, а сестра останется одна в недостроенном доме, и я боюсь за нее. Обращаюсь к уже взрослым детдомовцам, у которых нет своих родителей: ищем для себя светловолосого, с голубыми глазами сына, примерно 1970 года рождения, без вредных привычек, доброго, но умеющего постоять за себя, трудолюбивого, умницу. У меня был такой племянник, а у сестры — сын. Будем любить и заботиться о нем, как о родном. Примем всех — и жену его, и детей, дом у нас большой.

**Ирина Николаевна Петрова, д/в,
Волгоград, 400066**

65 лет, рост 158 см, неполная. Не пью, не курю. Вдова, дети разъехались, и я осталась одна. Летом скучать некогда — огород, сад, а зимой темнеет рано, не с кем даже поговорить. Хочется, чтобы рядом был хороший мужчина без вредных привычек, не судимый и не альфонс.

**Евдокия Анатольевна
Никольская,
ул. Заречная, 7/2,
с. Ачикулак,
Нефтекумский р-н,
Ставропольский край**

***

58 лет, инвалид I группы по зрению (остаточное). По дому все делаю сама. Для совместного проживания ищу надежного человека, инвалида по зрению. Возраст значения не играет, главное, чтобы был верным, честным, надежным.

**Тая Васильевна,
ул. Локомотивная, 62, кв. 2,
Архангельск, 163039**

***

70 лет. Болячек — букет. Переживаю предательство детей. У меня нет ни братьев, ни сестер. Хочу познакомиться с женщиной, у которой такая же беда. Вдвоем нам будет легче.

**Вера Егоровна
Бондарева,
Новоалександровский р-н,
Ставропольский край**

Стихи наших читателей

ЭТО ПОДЛОСТЬ — В 60 ЛЕТ ОДИНОКОЮ СТАТЬ!

*Одиночество —
злое ночество,
Над улыбкой седая прядь.
Говорю вам, похоже
на подлость —
В 60 одинокою стать.
Одиночество, одиночество...
Ах, какая тоска в глазах!
Разрывается сердце
от горечи,
И вновь слезы дрожат
на щеках.
Одиночество, одиночество...
Горечь, боль и тоска в душе.
Не смеется —
давно не хохочется,
У иконы горит свеча...
Одиночество —
злое ночество.
Давит, душит меня тоска!*

**Зинаида, Моздок,
РСО-Алания**

НИКОМУ НЕ ОТДАМ...

*Мокрый снег прилипает
к пальто.
Почему исчезает покой?
Показалось: не любит никто.
Неужели я стала другой?
Там обидела, тут не смогла
Я ни делом, ни словом
помочь.
Мне досталась холодная
мгла
И такая постылая ночь...
Но мелодия словно бальзам...
Ах, спасибо, родной
телефон!
Говорит и приветствует
Он —
Тот, кого никому не отдам!*

**Наталья Владимировна
Окенчиц, Михайловск,
Ставропольский край**

ОСЕНЬ

*Осень, осень золотая,
В позолоте вся листва,
Словно солнце пред зимою
Разлилось, как из ведра.
Расплескалось без остатка,
Раскололось на куски,
Их легло на землю столько,
Что светло от желтизны.
Кое-где еще зеленый
Лист проглянет средь
листвы
Да согреет холм пологий
От пожухлой муравы.*

**Г. Б. Гендельман, Лиски,
Воронежская обл.**

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ
ручной работы от мастериц Оренбуржья

Шаль пуховая (сер., бел.)
120х120 – 2200 руб., 2500 руб.
140х140 – 3000 руб., 3500 руб.
150х150 – 4000 руб., 4500 руб.

Паутинка ажурная (бел., сер.)
120х120 – 2100 руб., 2300 руб.
140х140 – 2600 руб., 3100 руб.
150х150 – 4100 руб., 4600 руб.

Палантин ажурный (бел., сер.)
140х50 – 1500 руб., 1700 руб.
150х60 – 1900 руб.
160х70 – 2200 руб., 2400 руб.

Косынка пуховая теплая
(белый, серый)
Угловая сторона от 0,8 до 1,2 –
1000 руб., 1500 руб., 2000 руб.

Шаль пуховая ажурная
(серый, белый)
150х150 – 8000 руб.

ИП Хисматуллина Римма Нажиповна, ОГРН 306560903100032
РЕКЛАМА

**460056, г. Оренбург, а/я 317
или по тел: 8-90-58-809-809**

Европейская клиника "Сиена-Мед"®
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б www.sienamed.ru
РЕКЛАМА

Надоела ручная стирка?

С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную.
«Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и **не требует водопровода!**
Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.
Цена – 1830 руб.
Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет.
Новинка! «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за **2250 руб.**

Как обогреть салон автомобиля?

В холода, чтобы печка автомобиля обогрела салон, надо минут 20-30. Зачем ждать?
Купите автомобильный обогреватель «Керамическое тепло»!
Он **сразу же подает теплый воздух** даже при выключенном двигателе.
С ним вы **быстро обогреете** салон автомобиля, разморозите стекла и защитите их от запотевания.
Согрейтесь с автомобильным обогревателем!
12 В, длина шнура 1 м. Гарантия 3 мес.
**Обогреватель (150 Вт) – 1990 руб.
Обогреватель (200 Вт) – 2090 руб.**

Чудо-печь

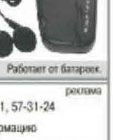
Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.
С ней вы:
· **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку (**50 м² за 1,5 ч**);
· разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч. 2,5 кВт, 6 кг; 37х42х32 см; гарантия 3 года; срок службы 7 лет
Согрейтесь с чудо-печью!
Используется МЧС!
Цена: 3070 руб., от 2 штук – 2870 руб.

Ваш электроповар!
Мечтаете тратить меньше сил и времени на приготовление пищи? Воспользуйтесь мультиваркой. Она: · **сама сварит** суп и кашу, **испечет, пожарит, потушит, приготовит** здоровую пищу **на пару**.
Просто загрузите в неё продукты и включите. · приготовит еду **к назначенному времени** (таймер на 24 часа).
Готовить еду в мультиварке быстро, просто и полезно!

НОВИНКА
5 л, 700 Вт, 2-10 порций. Пр-во КНР. Гарантия 1 год. 6 программ
Мультиварка 5 л – 4290 руб.

Ни крыс, ни мышей!
Устали бороться с грызунами? Ультразвуковой отпугиватель – **эффективное средство** борьбы на **площади до 100 м²**.
Грызуны, облучаемые ультразвуком, испытывают страх и **навсегда покидают облучаемое помещение.**
«ЭлектроКот» **безопасен** для человека и домашних животных.
Он **прост и удобен** в использовании, вам нужно только включить его в сеть.

Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет. Пр-во Россия.
Цена – 1630 руб.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука «Кибер Ухо». С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и т.п.

Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия.
Остерегайтесь дешевых подделок!
Цена – 1630 руб. Работает от батареек.

МИР КОМФОРТА
Отправка заказов в течение 4 дней!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
реклама
610026, г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Курьерская доставка по Москве.**
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!
www.mir-comf.ru
ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г.Киров, ул.М.Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован

Гороскоп с 14 по 27 ноября

Шерстяные носки — первое средство от простуды

ОВЕН Все дни будут расписаны по минутам: нужно все успеть. Времени на себя не останется. Закончится это усталостью, тревожностью, снижением работоспособности. Чтобы выдержать такой темп, пейте настои валерианы и зверобоя. Кстати, валериана — хороший спазмолитик. Она помогает устранить даже боли в животе, которые нередко возникают на нервной почве. Принимайте ее перед сном. А чай из зверобоя лучше пить в первой половине дня, так как он повышает давление.

ТЕЛЕЦ Хмурое небо навевает сон, вам почти всегда хочется спать... Так и проведите выходные в кровати! Выспитесь как следует, а потом соорудите «гнездо» из одеяла, подложите подушку повыше и читайте интересную книгу, забыв обо всем на свете. Такое времяпрепровождение хорошо расслабляет.

БЛИЗНЕЦЫ Если кто-то рядом с вами будет кашлять и чихать, бегите от него прочь без объяснений. Это лучше, чем на неделю слечь в постель с простудой. Кстати, гриппозные микробы могут оседать на телефоне, дверной ручке, клавиатуре и жить там до двух часов. Этого достаточно, чтобы подхватить их при прикосновении. Хорошей профилактикой от осенних простуд будет прием травяных настоев, например девясила: 2 ст. ложки травы залейте 2 стаканами кипятка, томите на слабом огне 15-20 минут и пейте ежедневно в любое время по 100-300 г в день 2-3 раза в неделю.

РАК Кипите, словно вулкан? Да и как удержаться, когда все вокруг словно сговорились против вас. Не переживайте! Скоро ситуация изменится. Лучше полюбите осень во всей ее дивной красе! Постарайтесь не обращать внимания на досадные мелочи! Зачем бежать за уходящим автобусом, проклиная все вокруг, если скоро придет следующий?

ЛЕВ Если нападет хандра или легкая простуда — не поддавайтесь! Все будет зависеть от вашей воли. Соберите ее в кулак и думайте о хорошем. Вспоминайте, как замечательно отдыхали летом — и настроение поднимется! Так что выше нос! Старайтесь высыпаться, крепкий здоровый сон — лучшее лекарство от всех недугов и простуды. Готовьтесь к предстоящим холодам. По утрам принимайте контрастный душ, а по вечерам возьмите за правило делать массаж обеих стоп.

ДЕВА Шерстяные носки для вас — первое средство от холода. Причем самые лучшие те, что связаны вручную. Не злоупотребляйте томатным соком, особенно если и дня не можете прожить без него. Он может спровоцировать обострение желчнокаменной болезни. Особенно вредно сочетать томаты с крахмалистой пищей, например картошкой.

ВЕСЫ Посмотрите вокруг. Ну где вы увидели табличку: «Не влезай — убьет»? Ее нет, а у вас все равно трясутся поджилки: войти в эту дверь или нет? Позвонить по этому номеру или не стоит? Высказать накопившиеся слова или перетерпеть? Пора преодолевать свою нерешительность, и ноябрь — лучшее для этого время. О здоровье: неправильное питание, да еще в спешке, может стать причиной обострения гастрита. Попробуйте 3 ст. ложки фундука залить горячей водой. После набухания орехи растолките, добавьте 1 чайн. ложку меда и прокипятите в той же воде. Пейте водичку на голодный желудок трижды в день. Орехи можете съесть, когда захотите.

СКОРПИОН Не повышайте голос на близкого человека, не будьте излишне настойчивыми. И перестаньте делать из мухи слона! Во-первых, все не так плохо, как вам кажется. Во-вторых, не забывайте о том, что для многих людей дождливый ноябрь — серьезное испытание, и для вашей семьи тоже. Если же эмоции будут бить через край, немедленно распахните окно — пусть они вырвутся на свободу — и почувствуете облегчение. Прогулка перед сном в ноябре будет действовать лучше любого снотворного.

СТРЕЛЕЦ Все будет валиться из рук, настроение хуже некуда, нервы на пределе. Не обращайте внимания на досадные мелочи. И будьте осторожны со словами. Опрометчивые поступки тоже не доведут до добра. Кстати, неплохо бы завести в доме кошку, желательно черную с небольшим белым пятнышком. Обращайте внимание на ее поведение, когда в доме появляется посторонний человек: если он не с добром пришел к вам, кошка отреагирует на чужака шипением, выгнув спину. Постарайтесь быстрее выпроводить такого гостя.

КОЗЕРОГ «Спокойствие и только спокойствие!» Вспоминайте эти слова Карлсона, какие бы трудности ни возникали. Лучшая тактика сейчас — сдержанность и осторожность. И еще поберегите желудок. Осенью лучше избегать холодной пищи. Салаты из сырых овощей замените на паровые или тушеные овощи. Очень полезны овощные супчики.

ВОДОЛЕЙ Не лучшее время для споров. Больше слушайте и соглашайтесь, даже если считаете, что правы. А своему иммунитету вы можете помочь устоять перед простудами при помощи такого рецепта: купите бутылку кагора, смешайте его с 650 г меда, добавьте 400 г измельченных листков алоэ. Настаивайте в темном месте 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

РЫБЫ Оказаться в нужное время в нужном месте — это сейчас точно про вас. Судьба готовит вам уникальный шанс, который удивит своей неожиданностью. Осень — пора обострений хронических кишечных заболеваний. Вы избежите сезонных проблем, если будете принимать по 1 чайн. ложке облепихового масла 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

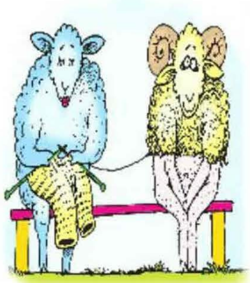
Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у уролога**
ЭНУРЕЗ У ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН.

✓ **Ещё та проблема**
НОГА ОТЕКЛА ПОСЛЕ ГИПСА...

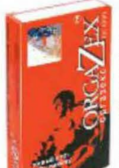
✓ **На приёме у кардиолога**
КОГДА НУЖНО ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ», ЧТОБЫ НЕ УМЕРЕТЬ ОТ ИНФАРКТА.



■ ЛУЧШАЯ ДИЕТА — ВИЛКОЙ ЕСТЬ КЕФИР!

■ РОССИЯНЕ — САМЫЙ ТРУДОЛЮБИВЫЙ НАРОД В МИРЕ! ТОЛЬКО МЫ ПРИДУМАЛИ ДАЧУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ ОТДЫХАТЬ С ЛОПАТОЙ И ГРАБЛЯМИ НА ГРЯДКАХ.

СТАТУС: СОСТОЯТЕЛЕН!



Социологи утверждают, что в современном российском обществе секс уверенно переместился из области репродукции в сферы приятного досуга и статусного поведения. Профессор РАЕН, д.м.н., сексопатолог высшей категории Беледа Р.В., который много лет занимается проблемами секса, отмечает: «Для сотен тысяч российских мужчин статус альфа-самца важен и привлекателен». Амбициозному мужчине, находящемуся на вершине пирамиды в силу своего положения и достатка, особенно важна сексуальная состоятельность как гарантия успеха во всем, дающая дополнительную мощную уверенность в своих возможностях для поддержания высокого статуса, высокого уровня жизни, высокой самооценки. Человеку важна прогнозируемая эффективность, в том числе и в сексуальной жизни. Вот это стремление быть гарантированно успешным и тяга человека к удовольствию подвигла ученых на поиски безопасных стимуляторов сексуальной активности.

На потребности этой, без преувеличения, гигантской аудитории чутко реагируют и врачи, и фармакологи. Понимание, что синтетические препараты не смогли стать панацеей для мужчин, совпало по времени с мировой тенденцией к применению природных средств и композиций из них. Одним из первых удачных стимуляторов сексуальной активности, созданных учеными США, стал Orgazex. Достаточно быстро Orgazex завоевал популярность в Европе, а затем и в России. На отечественном рынке Orgazex присутствует без малого десять лет.

Сегодня американские разработки стимуляторов сексуальной активности на природных растительных компонентах активно пополняют российский рынок. Семейство натуральных и эффективных средств пополнили Loveron for man, Ogoplex.

БАД СГР № RU.77.99.11.003.Е.031570.05.11 от 12.05.2011 г. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок* ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «ОргаЗекс№2»

*«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь», *Акция действует до 01.12.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я ЗАКАЗЫВАЮ»**

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Мацева К. Х.

Заказы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШИ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
«ОргаЗекс №1» (1 капсула) ____ упаковок
«ОргаЗекс №2» (2 капсулы) ____ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. (**«ОргаЗекс №1»**), 1050 руб. (**«ОргаЗекс №2»**).

Вы оплачиваете почтовые расходы
ИП Мацев Кантемир Хазраталиевич ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пшунова, 9

ORGAZEX® (ОргаЗекс®) **– умный путь к безумному сексу**

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках города.

РЕКЛАМА

Екатеринбург 8(343)278-27-12, Новосибирск 8(383)345-46-59, Ростов-на-Дону 8(863)210-50-45, Москва 8(495)644-48-78, Саратов 8(8452)78-21-36, Чебоксары 8(8352)41-80-71, Казань 8(843)561-67-78, Астрахань 8(8512)51-42-41, Барнаул 8(3852)43-79-19, Волгоград 8(8442)38-57-95, Воронеж 8(4732)76-02-65, Ижевск 8(3412)86-21-95, Краснодар 8(861)252-25-03, Пенза 8(8412)20-13-11, Ставрополь 8(8652)72-55-08, Красноярск 8(391)277-77-45, Тверь 8(4822)74-18-08.

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 196093 экз. Заказ 1128. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 14.11.2012 г. Подписано в печать 13.11.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 250093 экз. 16+